

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «Павлоградский лицей им. Б. М. Катыхова»**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом школы

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Шерстюк Н.С.

Шерстюк Н.С.

Протокол № 1 от 30.08.2024 г.

Приказ №111/4 от 02.09.2024 г

**Адаптированная рабочая программа
для обучающихся с умственной отсталостью по учебному
предмету
адаптивная физическая культура
начальное общее образование
1-4 класс
на 2024 – 2025 учебный год**

Павлоградка, 2024

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 ступень 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 словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое 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.

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 для занятий гимнастикой. 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 шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание

теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

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

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

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 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.

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.

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;

- 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:

- 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;
- 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:
- принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; - формирование установки на безопасный образ жизни; - развитие бережного отношения к книге.	- развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - формирование установки на безопасный образ жизни; - развитие мотивации к учению; - развитие бережного отношения к книге.

2 класс

Предметные результаты:

- 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,
 - корректирующих упражнения 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;
- 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
- развитие навыков коммуникации; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - принятие и освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - формирование установки на безопасный образ жизни; - развитие мотивации к учению; - развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.	- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; - проявление доброжелательности и взаимопомощи; - формирование установки на безопасный, здоровый образа жизни; - развитие мотивации к учению, работе на результат; - развитие бережного отношения к природе; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

3 класс

Предметные результаты:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корректирующих упражнения 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;
- 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:
- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных	- развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; - формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; - освоение социальной роли обучающегося; - развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных

социальных ситуациях; - проявление доброжелательности и взаимопомощи; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - развитие мотивации к учению.	социальных ситуациях; - проявление доброжелательности и взаимопомощи; - формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; - развитие мотивации к учению, работе на результат; - развитие бережного отношения к природе; - овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; - развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; - осознание себя как гражданина России.
---	---

4 класс

Предметные результаты:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	19	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Лыжная подготовка	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	19	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		73			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Лыжная подготовка	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Лыжная подготовка	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	В процессе уроков			https://resh.edu.ru/
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.1	Гимнастика с основами акробатики	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.2	Лыжная подготовка	17	0	0	https://resh.edu.ru/
1.3	Легкая атлетика	18	0	0	https://resh.edu.ru/
1.4	Подвижные и спортивные игры	22	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		74			
Раздел 2. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	0	0	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроке физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Исходные положения в физических упражнениях. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника (соревнования)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Чем отличается ходьба от бега. Бег и ходьба коротким, средним, длинным шагом (эстафеты)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Ходьба и бег с преодолением препятствий, с изменением направления и скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Упражнения в передвижении с изменением скорости (подвижная игра)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью (соревнования)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (эстафета)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://resh.edu.ru/

10	Ускорения на 30 м. Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Правила выполнения прыжка в длину с места. Техника безопасности во время занятий прыжками. Тест: бег 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – бег 30 метров. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами (подвижные игры)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
13	Приземление после прыгивания с горки матов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Обучение прыжку в длину с места в полной координации (состязания)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Ходьба и бег через препятствия (подвижные игры)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Считалки для подвижных игр. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Подвижные игры «Хитрый собо́ль», «Воздух, вода, земля, ветер»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать». (игра по станциям)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Тест – бег на 10 м. х 3	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста – челночный бег. Ловля и	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	передача теннисного мяча					
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м. х 3.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры «Лиса и куры», «Зайцы в огороде»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности на уроке гимнастики Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Гимнастические упражнения со скакалкой. Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/

36	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/
42	Разучивание прыжков в группировке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Правила поведения и техника безопасности на уроке лыжной подготовки.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0		https://resh.edu.ru/

51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах» (соревнования)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Подвижные игры на лыжах. Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1 км. Игра	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	«Догони ведущего»					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	мяча. Подвижные игры					
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
82	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
83	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
85	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
88	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/
89	Требования безопасности во время занятий с мячом. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Ведение мяча на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
91	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры»	1	0	0		https://resh.edu.ru/

93	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
94	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/
95	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
97	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0		https://resh.edu.ru/

13	Сложнокоординированные беговые упражнения. Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Сложнокоординированные беговые упражнения (эстафета).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры «Лиса и куры», «Зайцы в огороде»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		https://resh.edu.ru/

26	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Строевые упражнения и команды	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Прыжковые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Гимнастическая разминка	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Танцевальные гимнастические движения. Физическое развитие	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Требования техники безопасности во время занятий лазанием и перелезанием. Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелезание через горку матов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы в упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам»	1	0	0		https://resh.edu.ru/

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Подъем лесенкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/

57	Торможение лыжными палками	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Торможение падением на бок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества	1	0	0		https://resh.edu.ru/
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/

70	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		https://resh.edu.ru/
73	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Футбольный бильярд	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Футбольный бильярд	1	0	0		https://resh.edu.ru/
79	Бросок ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Бросок ногой	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/
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	0	0		https://resh.edu.ru/
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/

85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
88	Разучивание выполнения прыжка в длину с места					
89	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
91	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/

97	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль» (соревнования).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1	0	0	02.09.2024	https://resh.edu.ru/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1	0	0	05.09.2024	https://resh.edu.ru/
3	Броски набивного мяча	1	0	0	06.09.2024	https://resh.edu.ru/
4	Броски набивного мяча	1	0	0	09.09.2024	https://resh.edu.ru/
5	Челночный бег	1	0	0	12.09.2024	https://resh.edu.ru/
6	Челночный бег	1	0	0	13.09.2024	https://resh.edu.ru/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	16.09.2024	https://resh.edu.ru/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	19.09.2024	https://resh.edu.ru/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	0	20.09.2024	https://resh.edu.ru/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	23.09.2024	https://resh.edu.ru/
11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1	0	0	26.09.2024	https://resh.edu.ru/
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафета	1	0	0	27.09.2024	https://resh.edu.ru/

	«Смена сторон»					
13	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия	1	0	0	30.09.2024	https://resh.edu.ru/
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления	1	0	0	03.10.2024	https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	04.10.2024	https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0	07.10.2024	https://resh.edu.ru/
17	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	10.10.2024	https://resh.edu.ru/
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать»	1	0	0	11.10.2024	https://resh.edu.ru/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта	1	0	0	14.10.2024	https://resh.edu.ru/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО. Тест: бег на 30 м.	1	0	0	17.10.2024	https://resh.edu.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты	1	0	0	18.10.2024	https://resh.edu.ru/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча	1	0	0	21.10.2024	https://resh.edu.ru/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	24.10.2024	https://resh.edu.ru/
24	Разучивание игровых действий и правил	1	0	0	25.10.2024	https://resh.edu.ru/

	подвижных игр. Игры «Лиса и куры», «Зайцы в огороде»					
25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	0	07.11.2024	https://resh.edu.ru/
26	Строевые команды и упражнения	1	0	0	08.11.2024	https://resh.edu.ru/
27	Лазанье по канату	1	0	0	11.11.2024	https://resh.edu.ru/
28	Лазанье по канату	1	0	0	14.11.2024	https://resh.edu.ru/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	15.11.2024	https://resh.edu.ru/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	18.11.2024	https://resh.edu.ru/
31	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	21.11.2024	https://resh.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	22.11.2024	https://resh.edu.ru/
33	Прыжки через скакалку	1	0	0	25.11.2024	https://resh.edu.ru/
34	Прыжки через скакалку	1	0	0	28.11.2024	https://resh.edu.ru/
35	Ритмическая гимнастика	1	0	0	29.11.2024	https://resh.edu.ru/
36	Ритмическая гимнастика	1	0	0	02.12.2024	https://resh.edu.ru/
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	05.12.2024	https://resh.edu.ru/
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	06.12.2024	https://resh.edu.ru/
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	09.12.2024	https://resh.edu.ru/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	12.12.2024	https://resh.edu.ru/
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне (полоса препятствий)	1	0	0	13.12.2024	https://resh.edu.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0	16.12.2024	https://resh.edu.ru/
43	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0	19.12.2024	https://resh.edu.ru/

	норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0	20.12.2024	https://resh.edu.ru/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	23.12.2024	https://resh.edu.ru/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта	1	0	0	25.12.2024	https://resh.edu.ru/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча	1	0	0	27.12.2024	https://resh.edu.ru/
48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	13.01.2025	https://resh.edu.ru/
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	16.01.2025	https://resh.edu.ru/
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	17.01.2025	https://resh.edu.ru/
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	20.01.2025	https://resh.edu.ru/
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	23.01.2025	https://resh.edu.ru/
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	24.01.2025	https://resh.edu.ru/
54	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	27.01.2025	https://resh.edu.ru/
55	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	30.01.2025	https://resh.edu.ru/
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	31.01.2025	https://resh.edu.ru/

57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	03.02.2025	https://resh.edu.ru/
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	06.02.2025	https://resh.edu.ru/
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	07.02.2025	https://resh.edu.ru/
60	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома»	1	0	0	10.02.2025	https://resh.edu.ru/
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений	1	0	0	13.02.2025	https://resh.edu.ru/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1	0	0	14.02.2025	https://resh.edu.ru/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза»	1	0	0	17.02.2025	https://resh.edu.ru/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего»	1	0	0	20.02.2025	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	21.02.2025	https://resh.edu.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	24.02.2025	https://resh.edu.ru/
67	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	27.02.2025	https://resh.edu.ru/
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	28.02.2025	https://resh.edu.ru/

69	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	03.03.2025	https://resh.edu.ru/
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	06.03.2025	https://resh.edu.ru/
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0	07.03.2025	https://resh.edu.ru/
72	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем	1	0	0	10.03.2025	https://resh.edu.ru/
73	Спортивная игра волейбол	1	0	0	13.03.2025	https://resh.edu.ru/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	14.03.2025	https://resh.edu.ru/
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	17.03.2025	https://resh.edu.ru/
76	Спортивная игра футбол	1	0	0	20.03.2025	https://resh.edu.ru/
77	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	21.03.2025	https://resh.edu.ru/
78	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	31.03.2025	https://resh.edu.ru/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	03.04.2025	https://resh.edu.ru/
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему»	1	0	0	04.04.2025	https://resh.edu.ru/
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок	1	0	0	07.04.2025	https://resh.edu.ru/
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	0	0	10.04.2025	https://resh.edu.ru/
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0	11.04.2025	https://resh.edu.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты					
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	14.04.2025	https://resh.edu.ru/
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	17.04.2025	https://resh.edu.ru/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	18.04.2025	https://resh.edu.ru/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток»	1	0	0	21.04.2025	https://resh.edu.ru/
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега				24.04.2025	
89	Промежуточная аттестация по физической культуре	1	0	0	25.04.2025	https://resh.edu.ru/
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1	0	0	28.04.2025	https://resh.edu.ru/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	0	05.05.2025	https://resh.edu.ru/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/

94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры»	1	0	0	12.05.2025	https://resh.edu.ru/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры»	1	0	0	15.05.2025	https://resh.edu.ru/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
97	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1	0	0	16.05.2025	https://resh.edu.ru/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования).	1	0	0	19.05.2025	https://resh.edu.ru/
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	0	0	22.05.2025	https://resh.edu.ru/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток»	1	0	0	23.05.2025	https://resh.edu.ru/
		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательны е ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru/
3	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
4	Броски набивного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
5	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/
6	Челночный бег	1	0	0		https://resh.edu.ru/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		https://resh.edu.ru/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0		https://resh.edu.ru/
11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/

12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафета «Смена сторон»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
13	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия	1	0	0		https://resh.edu.ru/
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления	1	0	0		https://resh.edu.ru/
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
17	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		https://resh.edu.ru/
20	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
21	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1	0	0		https://resh.edu.ru/
22	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапт	1	0	0		https://resh.edu.ru/
23	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30 м.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты					
25	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
26	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры «Лиса и куры», «Зайцы в огороде»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
28	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
29	Строевые команды и упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/
30	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/
31	Лазанье по канату	1	0	0		https://resh.edu.ru/
32	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
34	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
35	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		https://resh.edu.ru/
36	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
37	Прыжки через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/
38	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/
39	Ритмическая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/
40	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://resh.edu.ru/
41	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		https://resh.edu.ru/

42	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru/
43	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		https://resh.edu.ru/
44	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне (полоса препятствий)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
49	Разучивание новых технических элементов игры лапта	1	0	0		https://resh.edu.ru/
50	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/
51	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
52	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
53	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
54	Повороты на лыжах способом переступания на	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	месте					
55	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
56	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
57	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
58	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		https://resh.edu.ru/
59	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/
60	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		https://resh.edu.ru/
61	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/
62	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		https://resh.edu.ru/
63	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
64	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
65	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
66	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
67	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км.	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	Игры «Догони ведущего»					
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
70	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
71	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/
72	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		https://resh.edu.ru/
73	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
74	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
75	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1	0	0		https://resh.edu.ru/
76	Спортивная игра волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
77	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
78	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		https://resh.edu.ru/
79	Спортивная игра футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/
80	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/
81	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/
82	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		https://resh.edu.ru/

83	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
84	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://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	0	0		https://resh.edu.ru/
86	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
88	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
89	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/
90	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
91	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	0		https://resh.edu.ru/
92	Промежуточная аттестация по физической культуре	1	0	0		https://resh.edu.ru/
93	Работа над ошибками, допущенными при	1	0	0		https://resh.edu.ru/

	выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке					
94	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0		https://resh.edu.ru/
95	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1	0	0		https://resh.edu.ru/
96	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений	1	0	0		https://resh.edu.ru/
97	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1	0	0		https://resh.edu.ru/
98	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		https://resh.edu.ru/
100	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования).	1	0	0		https://resh.edu.ru/
101	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1	0	0		https://resh.edu.ru/
102	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину»	1	0	0		https://resh.edu.ru/
		102				

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ
УЧЕБНЫЕ
МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/ Лях В.И., 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/>