

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования, науки и молодежной политики**

**Краснодарского края**

**Муниципальное образование город Армавир**

**МБОУ СОШ № 13**

РАССМОТРЕНО  
Руководитель МО  
начальных классов

  
Адаменко Ю.Е.  
Приказ № 01-08/132  
от «29» августа 2024 г

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по УМР

  
Добрынина Н.А.  
Приказ № 01-08/132  
от «29» августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МБОУ СОШ №13

  
Ткаченко И.Г.  
Приказ № 01-08/132  
от «29» августа 2024г

**АДАптированная  
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
для обучающихся  
с задержкой психического развития  
(вариант 7.1)  
учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 1-3 классов**

Армавир, 2024

## 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.

Содержание программы отражает требования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ и учитывает психофизические особенности развития, особые образовательные потребности и индивидуальные возможности обучающихся с задержкой психического развития, обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Программа рассчитана на учащихся, имеющих специфическое расстройство психического, психологического развития, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность

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 физкультурминуток 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.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные

национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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 – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **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 физкультурминуток 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.

#### *Лыжная подготовка*

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### *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. Обучение способам организации и проведению подвижных игр. Разучивание 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 соскалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### *Лыжная подготовка*

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### *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***

Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ). ***Способы физкультурной деятельности.***

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Гимнастика с основами акробатики*

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

##### *Легкая атлетика*

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

##### *Лыжные гонки*

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием.

##### *Подвижные игры*

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале

раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной». На материале спортивных игр: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками впередвверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

*Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

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

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать

средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со

сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе

общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

— обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**ПРЕДМЕТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ освоения учащимися содержания** программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения

подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

| №<br>п/п  | Наименование разделов и<br>тем программы   | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|---|--|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|   |  | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>       |  |                  |                       |                        |   |
| 1.1   | Знания о физической<br>культуре  | 6                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| Итого по разделу                                    |  | 6                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b> |  |                  |                       |                        |   |
| 2.1   | Самостоятельные занятия<br>общеразвивающими и<br>здоровьеформирующими<br>физическими упражнениями.<br>Самоконтроль | 3                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>  |
| 2.2   | Самостоятельные<br>развивающие подвижные<br>игры и спортивные эстафеты   | 5                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>  |
| 2.3   | Строевые команды и<br>построения   | 1                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a>  |
| Итого по разделу                                    |  | 9                |                       |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                 |  |                  |                       |                        |   |

| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |           |          |          |   |
|--|---|-----------|----------|----------|---|
| 1.1  | Освоение упражнений основной гимнастики     | 22        | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> |
| 1.2  | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 10        | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> |
| 1.3  | Организующие команды и приёмы               | 1         | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> |
| Итого по разделу   |   | 33        |          |          |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |           |          |          |   |
| 2.1  | Овладение физическими упражнениями          | 18        | 0        | 0        | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1">https://resh.edu.ru/subject/9/1</a> |
| Итого по разделу   |   | 18        |          |          |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>                 |   | <b>66</b> | <b>0</b> | <b>0</b> |   |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы                                  |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 4                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 1.2  | Основы навыков плавания   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу   |   | 5                |                    |                     |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>        |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями       | 3                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2.2  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения | 4                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу   |   | 7                |                    |                     |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                    |                     |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                    |                     |   |

|   |  |    |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|
| 1.1   | Техника выполнения упражнений основной гимнастики  | 32 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 1.2   | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты  | 7  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 1.3   | Организующие команды и приёмы  | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу  |  | 40 |   |   |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b> |  |    |   |   |   |
| 2.1   | Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений | 16 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| Итого по разделу  |  | 16 |   |   |   |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>              |  | 68 | 0 | 0 |   |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п   | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                       |                        | Электронные (цифровые)<br>образовательные ресурсы                               |
|--|---|------------------|-----------------------|------------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |   |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>              |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1  | Знания о физической культуре  | 3                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 1.2  | Основы навыков плавания   | 4                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |   | 7                |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>        |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1  | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями | 5                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2  | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения     | 2                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |   | 7                |                       |                        |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                        |   |                  |                       |                        |   |
| <b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b> |   |                  |                       |                        |   |
| 1.1  | Специальные упражнения основной гимнастики  | 22               | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 1.2  | Игры и игровые задания  | 6                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу   |   | 28               |                       |                        |   |
| <b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>    |   |                  |                       |                        |   |
| 2.1  | Комбинации упражнений основной гимнастики   | 8                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.2  | Спортивные упражнения   | 12               | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2.3  | Туристические физические упражнения   | 2                | 0                     | 0                      | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|                                     |  |    |   |   |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|---|
| 2.4                                 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| Итого по разделу                    |  | 26 |   |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |   |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
1 КЛАСС**

| №<br>п/п | Тема урока   | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                    |
|----------|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|          |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1        | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 2        | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 3        | Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 4        | Основные разделы урока. Исходные положения в   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | физических упражнениях   |   |   |   |   |
| 5  | Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 6  | Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 7  | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 8  | Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 9  | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 10 | Техника выполнения   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | музыкально-сценических и ролевых подвижных игр   |   |   |   |   |
| 11 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 12 | Проектирование и выполнение игровых заданий  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 13 | Виды танцевальных движений   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 14 | Элементы физических упражнений, ассоциированные с характерным движением животных   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 15 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 16 | Техника выполнения гимнастического шага.<br>Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 17 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 18 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 19 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 20 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности стопы   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 21 | Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 22 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления стопы   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 23 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 24 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 25 | Техника выполнения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | упражнений для укрепления мышц ног  |   |   |   |   |
| 26 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 27 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 28 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для гибкости плечевого пояса  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 29 | Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации.<br>Техника выполнения различных видов бега для развития координации | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 30 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 31 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 32 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски,  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | ЛОВЛИ   |   |   |   |   |
| 33 | Техника выполнения танцевальных шагов   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 34 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 35 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 36 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесия   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 37 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 38 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 39 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр.  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
|    | Ролевые подвижные игры   |   |   |   |   |
| 40 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 41 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 42 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 43 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 44 | Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 45 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 46 | Спортивные эстафеты с мячом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 47 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 48 | Организующие команды при построении, передвижении, перестроении  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 49 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 50 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на формирование гибкости | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 51 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование координации                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 52 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 53 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер                        | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 54 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 55 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 56 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам               | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 57 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 58 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 59 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 60 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | носка   |   |   |   |   |
| 61 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 62 | Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону                                       | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 63 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 64 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 65 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |
| 66 | Техника выполнения упражнений спортивной  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |

|                                     |        |   |   |  |  |
|-------------------------------------|--------|---|---|--|--|
|                                     | борьбы |   |   |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66     | 0 | 0 |  |  |

## 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                    |
|----------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|          |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1        | Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела                                       | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2        | Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 3        | Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 4        | Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 5        | Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 6        | Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки          | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 7        | Краткая характеристика основных   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей |   |   |   |   |
| 8  | Здоровый образ жизни и способы его формирования   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 9  | Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 10 | Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 11 | Практика проведения ролевых игр   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 12 | Практика выполнения организующих команд и приёмов   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 13 | Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 14 | Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 15 | Основные правила выполнения   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | упражнений общей разминки   |   |   |   |   |
| 16 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 17 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса                              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 18 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 19 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для гибкости плечевого пояса | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 20 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 21 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 22 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов                              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 23 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 24 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 25 | Техника выполнения базовых равновесий у опоры   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 26 | Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 27 | Техника выполнения правильного приземления после прыжка у опоры   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 28 | Составление и комбинирование упражнений из разминки у опоры   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 29 | Основные правила правильного выполнения акробатических упражнений   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 30 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, кувырок назад                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 31 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 32 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя, мост стоя, вставание из положения «мост» | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 33 | Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 34 | Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 35 | Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 36 | Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 37 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 38 | Составление комбинаций упражнений основной гимнастики  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 39 | Комбинации с упражнениями из общей разминки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 40 | Комбинации с упражнениями из партерной разминки  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 41 | Комбинации с упражнениями из разминки у опоры  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 42 | Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 43 | Комбинации с акробатическими упражнениями  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 44 | Комбинации с танцевальными шагами  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 45 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах  |   |   |   |   |
| 46 | Правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 47 | Музыкально-сценические и ролевые игры   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 48 | Туристические игры и спортивные эстафеты  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 49 | Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 50 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 51 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 52 | Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | действий при строевых командах  |   |   |   |   |
| 53 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 54 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 55 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 56 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 57 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега                              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 58 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 59 | Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 60 | Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног.<br>Техника выполнения прыжка с | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|                                     |   |    |   |   |   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---|
|                                     | выбросом ноги вперед  |    |   |   |   |
| 61                                  | Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне      | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 62                                  | Правила дыхания в воде  | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 63                                  | Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 64                                  | Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания               | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 65                                  | Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания                 | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 66                                  | Плавательная подготовка: плавание кролем на груди                             | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 67                                  | Плавательная подготовка: плавание брассом                                     | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 68                                  | Плавательная подготовка: плавание дельфином                                   | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |   |

### 3 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока  | Количество часов |                    |                     | Электронные цифровые образовательные ресурсы                                    |
|----------|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|          |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| 1        | [[Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений]]              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 2        | [[Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании ]]                                      | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 3        | [[Подводящие упражнения и их назначение ]]  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 4        | [[Правила дыхания в воде при плавании ]]  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 5        | [[Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании ]]   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 6        | [[Виды спортивных стилей плавания ]]  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 7        | [[Техника спортивных стилей плавания ]]   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 8        | [[Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры ]] | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 9        | [[Техника выполнения танцевальных движений ]]   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 10       | [[Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях ]]   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 11 | [[Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 12 | [[Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 13 | [[Составление правил новых игр и эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры ]] | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 14 | [[Строевые команды: построения, перестроения ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 15 | [[Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки ]]             | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 16 | [[Методика измерения пульса при увеличении нагрузки. Привила дыхания при выполнении упражнений. Методика контроля осанки ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 17 | [[Техника выполнения гимнастических упражнений из общей разминки ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 18 | [[Техника выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 19 | [[Техника выполнения гимнастических упражнений из разминки у опоры ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 20 | [[Техника выполнения акробатических упражнений ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 21 | [[Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 22 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног]]                            | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 23 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости спины ]] | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 24 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса ]]                                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 25 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава ]]      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 26 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава ]]                                   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 27 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности ног, подвижности коленного сустава ]]                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 28 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
|    | развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей]]  |   |   |   |   |
| 29 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 30 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений из общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей ]] | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 31 | [[Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей ]]                              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 32 | [[Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 33 | [[Выполнение нормативов на гибкость и координационно-скоростные способности ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 34 | [[Игровые задания на выполнение физических упражнений ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 35 | [[Построения и перестроения в шеренги с помощью перекатов, поворотов, прыжков, танцевальных движений ]] | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 36 | [[Акробатические упражнения для перемещений ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 37 | [[Игры с выталкиванием ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 38 | [[Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор ]]                | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 39 | [[Игры в перетягивания соперника в свою сторону ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 40 | [[Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками ]]                                  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 41 | [[Игры на устойчивость ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 42 | [[Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход ]]    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 43 | [[Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов ]]                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 44 | [[Техника выполнения специальных упражнений: прыжки ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 45 | [[Техника выполнения прыжков через скакалку ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 46 | [[Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов ]]    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |  |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|
| 47 | [[Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 48 | [[Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 49 | [[Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 50 | [[Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов ]] | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 51 | [[Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 52 | [[Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 53 | [[Техника выполнения упражнений по специализации вида спорта ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 54 | [[Проектная деятельность по подготовке личного выступления ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 55 | [[Проектная деятельность по подготовке группового упражнения ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 56 | [[Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 57 | [[Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей ]]                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 58 | [[Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 59 | [[Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания ]]  | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 60 | [[Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние ]]                                     | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 61 | [[Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на силу ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 62 | [[Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 63 | [[Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений]]                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 64 | [[Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода]] | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 65 | [[Контрольно-тестовые упражнения ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 66 | [[Демонстрация группового показательного выступления ]]   | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| 67 | [[Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места                 | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |

|                                     |   |    |   |   |   |
|-------------------------------------|---|----|---|---|---|
|                                     | толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость ]]  |    |   |   |   |
| 68                                  | [[Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.<br>Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях ]] | 1  | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/3/">https://resh.edu.ru/subject/9/3/</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |   | 68 | 0 | 0 |   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

## **ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс/ Лях В.И., Патрикеев А.Ю.: Москва «Веко».

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. <https://resh.edu.ru> - Российская электронная школа
2. <https://www.fizkult-ura.ru> - сайт ФзкультУра;
3. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
4. <https://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК "Готов к труду и обороне";

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 345197355402255976370865811722506627397297559379

Владелец Ткаченко Ирина Геннадьевна

Действителен с 29.11.2023 по 28.11.2024