

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя образовательная школа ГБОУ СОШ №448
Фрунзенского района Санкт – Петербурга**

ПРИНЯТО

Решением

Педагогического совета

ГБОУ СОШ №448

Фрунзенского района

Санкт-Петербурга

Протокол №15 от 04.06.2026

Приказ № 165 от 05.06.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов
по адаптированной основной образовательной программе
начального общего образования для обучающихся с
ограниченными возможностями здоровья с тяжёлыми
нарушениями речи

**Санкт-Петербург
2026**

Пояснительная записка

Данная Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее - ФАОП НОО для обучающихся с ТНР), установленными Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования для обучающихся с ТНР (далее — ФГОС НОО), а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования её физической культуры. Слагаемыми физической культуры (адаптивной физической культуры) являются крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. В программе по физической культуре (адаптивной физической культуры) для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональные возможности организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Общие цели и задачи преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура»:

формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры (адаптивной физической культуры) в организации здорового образа жизни;

развитие основных физических качеств и способностей
укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

освоение знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры) и спорте, их истории в современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;

формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы;

целенаправленное развитие и совершенствование духовных и природных сил ребенка, которые выступают как цель и условие развития физической культуры личности;

развитие речевой деятельности, логического мышления,
формирование навыков самостоятельных занятий, осуществление самоконтроля.

На достижение указанных целей направлено решение ряда **задач**:

укреплять здоровье, закаливать организм, содействовать гармоничному

физическому развитию;

повышать физическую и умственную работоспособность;
осваивать основные двигательные умения и навыки из числа предусмотренных программой по физической культуре (адаптивной физической культуры) для общеобразовательной школы;

обучаться жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
приобретать необходимые знания в области физической культуры (адаптивной физической культуры) и спорта;

воспитывать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

воспитывать нравственные и волевые качества, развивать психические процессы и свойства личности.

Общая характеристика учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

В процессе изучения физической культуры (адаптивной физической культуры) в школе для детей с тяжёлыми нарушениями речи должны решаться специальные коррекционные задачи, состоящие в коррекции двигательных нарушений учащихся, так и в преодолении речевого недоразвития и связанных с ним особенностей словесно-логического мышления.

В процессе формирования первоначальных представлений о значении физической культуры (адаптивной физической культуры) для укрепления здоровья человека ученик овладевает основными знаниями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Учащийся формирует понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями позволит включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Овладение основными знаниями в области сохранения и укрепления здоровья позволит обучающемуся развивать навыки здорового и безопасного образа жизни.

Приобретая умения следить за своим физическим состоянием, отмечая и радуясь любому продвижению в росте физической нагрузки, ученик развивает основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость).

Развитие кинестетической и кинетической основы движения нацелены на осмысленное выполнение детьми упражнений, их словесный анализ, на осуществление самостоятельной регуляции темпа, ритма, координации движений и др., т. е. на формирование у них способов контроля и самоконтроля за движениями.

В процессе занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) идет развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи и преодоление дефицитарности психомоторной сферы.

На занятиях по физической культуре (адаптивной физической культуры) у обучающихся воспитываются дисциплинированность, навыки культурного поведения, коллективизм, чувство дружбы и товарищества, смелость,

настойчивость, отзывчивость, честность. Учитель должен сообщить обучающимся необходимые сведения о режиме дня, закаливании организма, правильном дыхании, осанке, привить и закрепить гигиенические навыки (уход за телом, мытьё рук после занятий, опрятность спортивной формы и т. д.), сформировать устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой (адаптивной физической культуры).

Эти задачи могут быть успешно решены только при воздействии на обучающихся всей системы физического воспитания: уроки физической культуры (адаптивной физической культуры), физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного и продлённого дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах), внеклассная работа, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия. Ведущее место в этой системе занимает урок. Основное содержание уроков физической культуры (адаптивной физической культуры) в школе определяется программой, состоящей из следующих разделов: «Теоретические сведения», «Легкая атлетика», «Гимнастика», «Подвижные игры», «Спортивные игры».

В программе двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой (адаптивной физической культуры) и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга.

В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры (адаптивной физической культуры), раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим ограниченные возможности здоровья (приобретённые или хронические заболевания).

В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» даётся перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой (адаптивной физической культуры), приёмов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и

достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся.

В первом разделе «Знания о спортивно - оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке, и формах их организации.

Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющие относительно выраженное прикладное значение и вызывающие определенный интерес у учащихся.

В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Данная рабочая программа определяет начальный этап непрерывного курса физической культуры (адаптивной физической культуры) (1дополнительный - 4 класс), разрабатываемого с позиций усиления общекультурного звучания и повышения его значимости для формирования личности подрастающего человека.

В связи с тем, что погодные условия не позволяют проводить занятия по лыжной подготовке, в 3 четверти уроки проводятся в спортивном зале. Уроки посвящены изучению имитационных движений лыжной подготовки и подвижных игр с элементами спортивных игр: пионербол, волейбол, баскетбол.

Одной из форм развития познавательного интереса являются межпредметные связи на уроке, этому способствует интеграция содержания учебного материала урока физической культуры (адаптивной физической культуры) с содержанием других предметов таких как окружающий мир, математика и др.

Так, обучая учащихся прыжкам в высоту с разбега, помимо основных знаний по предмету (значение прыжков в жизни человека, основные способы преодоления высоких препятствий, способы развития скоростно-силовых качеств и другие) опираемся на физические законы, определяющие наиболее целесообразные углы отталкивания. Помимо того, что эти знания дополняет теорию физической культуры (адаптивной физической культуры), они способствуют расширению кругозора учащихся. С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три (параллельные прямые), в круг (окружность) и т.д.

Работа над общей физической подготовкой невозможна без осмысления таких понятий как дыхание, обмен веществ. Это позволяет, с одной стороны, более глубоко изучить предмет, а с другой, выработать устойчивую привычку к систематическим занятиям. Жизненный опыт учащегося и приобретённые знания, и умения по данным дисциплинам позволяют осуществлять на уроках физической культуры (адаптивной физической культуры) взаимосвязь содержания обучения с другими предметами, что способствует формированию устойчивого интереса к физической культуре (адаптивной физической культуры).

Общее число часов, отводимых для изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» - 429 часов: в 1 дополнительном классе – 99

час (по 3 часа в неделю) с учетом нагрузки в сентябре-октябре, в 1 классе - 66 часов (по 2 часа в неделю), во 2 классе - 102 часа (по 3 часа в неделю), в 3 классе - 102 часа (по 3 часа в неделю), 4 класс - 68 часов (по 2 часа в неделю).

Ценностные ориентиры учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

формирование ориентации на развитие личности обучающихся средствами и методами физической культуры (адаптивной физической культуры);

усвоение универсальных жизненно важных двигательных действий необходимых для познания окружающего мира с опорой на предметные, метапредметные результаты и личностные требования;

формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности на реализацию творческих способностей обучающихся;

формирование ценности человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важности и необходимости соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Основные содержательные линии программы изучения физической культуры (адаптивной физической культуры) реализуются в рамках 5 разделов:

Раздел «Основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры)» включает в себя знания по физкультурно-оздоровительной деятельности и по спортивно-оздоровительной деятельности.

1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности: Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) в его формировании. Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры (адаптивной физической культуры). Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов. Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма. Олимпийское движение в нашей стране. Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок. Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основ содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания, самомассаж, релаксация (общие представления). Правила ведения дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия) физическим развитием и физической подготовленностью.

2. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности: Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровоснабжения. Роль физических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Профилактика травматизма и оказания до врачебной помощи. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности. Правила спортивных соревнований и их назначение (материале подвижных игр и спортивных игр).

Раздел «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью».

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики. Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры (адаптивной физической культуры), учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.). Оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения). Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелезания, передвижения в висе и упоре, передвижения по ограниченной и наклонной опоре.

Раздел «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности».

Составление и выполнение индивидуальных комплексов по коррекции осанки и телосложения, профилактики плоскостопия, адаптивной физической культуре (адаптивной физической культуры) (с учётом индивидуальных показаний здоровья, физического развития и физической подготовленности). Составление и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями на развитие основных систем организма. Контроль физической нагрузки и ее регулирование во время занятий физическими упражнениями (по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию). Проведение утренней зарядки и физкультпауз, занятий оздоровительной ходьбой и бегом, простейших способов и приёмов самомассажа и релаксации.

Раздел «Физическое совершенствование со спортивной направленностью».

Гимнастика: упражнения, воздействующие на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, корригирующие недостатки правильной осанки, упражнения, направленные на коррекцию и развитие пространственно-временной дифференцировки точности движений, на коррекцию недостатков психической деятельности. Акробатические упражнения и комбинации – кувырок вперёд (назад) в группировке; стойка на лопатках, перекал вперёд в упор присев; кувырок назад в упор присев; кувырок вперёд с последующим прыжком вверх и мягким приземлением; кувырок через плечо из стойки на лопатках; кувырок вперёд в стойку на лопатках, перекал вперёд в упор присев. Опорные прыжки – прыжок через гимнастического козла. Лазание по канату способом в три приёма; способом в два приёма. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах – гимнастическая скамейка: ходьба с различной амплитудой движений и ускорениями, поворотами в правую и левую стороны; передвижения приставными шагами (левым и правым боком); танцевальные шаги с

махами ног и поворотами на носках; подскоки в полуприсед; стилизованные прыжки на месте и с продвижениями вперёд; равновесие на одной ноге; упор присев и полушпагат; соскоки (прогнувшись толчком ног; прогибаясь с короткого разбега толчком одной и махом другой).

Легкоатлетические упражнения: Старты (высокий, с опорой на одну руку; низкий) с последующим ускорением. Спортивная ходьба. Бег («спринтерский», «эстафетный», кросс). Кроссовый бег, специальные беговые упражнения, длительный бег. Бег на выносливость: 3-8 минутный бег. Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с разбега способом «перешагивание»). Метания малого мяча: на дальность с разбега, из положения сидя, стоя на колене, лёжа на спине; по неподвижной и подвижной мишени (цель) с места и с разбега.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них.

Подвижные игры: Подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств, на развитие памяти, внимания, инициативы, выдержки, последовательности действий, восприятия,

пространственных и временных ориентировок. Подвижные игры с элементами спортивных игр: знание правил, владение техникой игры, тактикой (игры: пионербол, волейбол, баскетбол.) В каждый раздел включены упражнения для развития силы, выносливости, быстроты, координации движений. Пионербол – специальные упражнения и технические действия без мяча. Подача мяча; приём и передача мяча стоя на месте и в движении; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Волейбол – специальные упражнения и технические действия с мячом. Подача мяча; приём и передача мяча стоя на месте и в движении; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам. Баскетбол – специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (попрямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении. Групповые и индивидуальные тактические действия; игра по упрощённым правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий (в каждом разделе).

Раздел «Способы спортивно-оздоровительной деятельности».

Составление и выполнение комплексов упражнений общей физической подготовки. Совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитие физических качеств (на материале легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр). Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на материале легкой атлетики, гимнастики, подвижных игр). Судейство простейших спортивных соревнований (на материале спортивных игр в качестве судьи или помощника судьи).

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Личностные результаты:

Гражданско-патриотического воспитания:

становление ценностного отношения к своей Родине – России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;

осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;

сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред.

Ценности научного познания:

ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира; осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

Метапредметные результаты:

Оценка метапредметных результатов представляет собой оценку достижения планируемых результатов освоения ФАОП НОО для обучающихся с

ТНР, которые представлены в программе формирования УУД обучающихся с ТНР и отражают совокупность познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД.

Формирование метапредметных результатов обеспечивается за счёт всех учебных предметов и внеурочной деятельности.

Оценка метапредметных результатов проводится с целью определения сформированности:

- универсальных учебных познавательных действий;
- универсальных учебных коммуникативных действий;
- универсальных учебных регулятивных действий.

Познавательные УУД:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями предполагает формирование и оценку у обучающихся следующих групп умений:

Базовые логические действия:

сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии на основе алгоритма, заданного педагогическим работником;

объединять части объекта (объекты) по определённом признаку на основе алгоритма, заданного педагогическим работником;

определять существенный признак для классификации;

классифицировать предложенные объекты на основе алгоритма, заданного педагогическим работником;

находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;

выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;

устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

Базовые исследовательские действия:

определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;

с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;

сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);

проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);

коллективно под руководством педагогического работника формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведённого наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);

прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях.

Работа с информацией:

выбирать источник получения информации;

согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;

распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником

способа её проверки;

соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) элементарные правила информационной безопасности при поиске информации в Интернете;

по заданному алгоритму коллективно анализировать и создавать текстовую, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;

под руководством педагогического работника создавать схемы, таблицы для представления информации.

Коммуникативные УУД:

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями предполагает формирование и оценку у обучающихся следующих групп умений:

Общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде с учетом специфика проявления речевого дефекта; проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии;

признавать возможность существования разных точек зрения; корректно и аргументированно высказывать своё мнение; строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей с учетом специфики проявления речевого дефекта;

под руководством педагогического работника готовить небольшие публичные выступления по заданному плану;

подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления по заданным критериям;

Совместная деятельность:

формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учётом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков по заданному алгоритму;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

проявлять готовность руководить, выполнять поручения, – подчиняться;

ответственно выполнять свою часть работы;

оценивать свой вклад в общий результат;

выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Регулятивные УУД

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями предполагает формирование и оценку у обучающихся следующих групп умений:

Самоорганизация:

по заданному алгоритму планировать действия по решению учебной задачи для получения результата;

выстраивать последовательность выбранных действий, соблюдая заданный алгоритм;

Самоконтроль:

устанавливать причины успеха и неудач в учебной деятельности;

корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок под руководством педагогического работника.

Предметные результаты:

1 дополнительный класс

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры)»

формировать первичные представления о значении физической культуры (адаптивной физической культуры) для укрепления здоровья человека;

ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня», здоровый образ жизни»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры (адаптивной физической культуры) закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выявлять связь занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

2. Раздел «Способы физкультурной и спортивной деятельности»

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку и оптимальное телосложение.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);

выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
выполнять имитационные упражнения по лыжной подготовке;
выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
выполнять различные упражнения по физической подготовке.

1 класс

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры)»

формировать первичные представления о значении физической культуры (адаптивной физической культуры) для укрепления здоровья человека;

ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня», здоровый образ жизни»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры (адаптивной физической культуры) закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выявлять связь занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

2. Раздел «Способы физкультурной и спортивной деятельности»

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку и оптимальное телосложение.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);

выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
выполнять имитационные упражнения по лыжной подготовке.
выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
выполнять различные упражнения по физической подготовке.

2 класс

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры)»

формировать первичные представления о значении физической культуры (адаптивной физической культуры) для укрепления здоровья человека;

ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня», здоровый образ жизни»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры (адаптивной физической культуры), закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

выявлять связь занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

2. Раздел «Способы физкультурной и спортивной деятельности»

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку и оптимальное телосложение.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая);

выполнять организующие строевые команды и приёмы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание);
выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
выполнять имитационные упражнения по лыжной подготовке.
Ученик получит возможность научиться:
выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
выполнять различные упражнения по физической подготовке.

3 класс

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры)»

Ученик научится:
ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»;
характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры (адаптивной физической культуры), закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе, родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться:
выявлять связь занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) с трудовой и оборонной деятельностью;
характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

2. Раздел «Способы физкультурной и спортивной деятельности»

Ученик научится:
отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;
организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической

подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре (адаптивной физической культуры) с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток,

общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку и оптимальное телосложение.

1. Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр с элементами спортивных игр разной функциональной направленности;

выполнять имитационные упражнения по лыжной подготовке.

Ученик получит возможность научиться:

выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;

играть в подвижные игры с элементами спортивных игр (пионербол, волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам;

выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

4 класс

1. Раздел «Основы знаний о физической культуре (адаптивной физической культуры)»

Ученик научится:

ориентироваться в понятиях «физическая культура, «режим дня»;

характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры (адаптивной физической культуры), закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;

раскрывать на примерах (из истории, в том числе, родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) на физическое, личностное и социальное развитие;

ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;

организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Ученик получит возможность научиться

выявлять связь занятий физической культурой (адаптивной физической культуры) с трудовой и оборонной деятельностью;

характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;

планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной

деятельностью, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

2. Раздел «Способы физкультурной и спортивной деятельности»

Ученик научится:

отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в сочетании с изученными правилами;

организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Ученик получит возможность научиться:

вести тетрадь по физической культуре (адаптивной физической культуры) с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдения за динамикой новых показателей физического развития и физической подготовленности;

целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

сохранять правильную осанку и оптимальное телосложение.

3. Раздел «Физическое совершенствование»

Ученик научится:

выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метание и броски мяча разного веса и объема);

выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр с элементами

спортивных игр разной функциональной направленности;
выполнять имитационные упражнения по лыжной подготовке.
Ученик получит возможность научиться:
выполнять эстетически красиво гимнастические комбинации;
играть в подвижные игры с элементами спортивных игр (пионербол, волейбол, баскетбол) по упрощенным правилам;
выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1(ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ) КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2+1			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1 +1			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1 +1			http://www.reshe.edu.ru
1.2	Осанка человека	1 +1			http://www.reshe.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1 +1			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18 +1			http://www.reshe.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	4			http://www.reshe.edu.ru

2.3	Легкая атлетика	18 +1			http://www.reshe.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	19 +1			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26 +1			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0	

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	-	1	http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	-	1	http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	-	2	http://www.reshe.edu.ru
1.2	Осанка человека	1	-	2	http://www.reshe.edu.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	-	1	http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	-	10	http://www.reshe.edu.ru

2.2	Лыжи	3	-	7	http://www.reshe.edu.ru
2.3	Легкая атлетика.	16	-	15	http://www.reshe.edu.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	-	15	http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		45			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	-	12	http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://www.reshe.edu.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://www.reshe.edu.ru
2.2	Лыжная подготовка	4			http://www.reshe.edu.ru
2.3	Легкая атлетика	22			http://www.reshe.edu.ru

2.4	Подвижные игры	19			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		63			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			http://www.reshe.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	20			http://www.reshe.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	4			http://www.reshe.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	4			http://www.reshe.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	20			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		66			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.reshe.edu.ru
2.2	Легкая атлетика	12			http://www.reshe.edu.ru
2.3	Лыжная подготовка	2			http://www.reshe.edu.ru
2.4	Плавательная подготовка	2			http://www.reshe.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		44			
Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			http://www.reshe.edu.ru
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 (дополнительный класс) КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				http://www.reshe.edu.ru
2	Современные физические упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				http://www.reshe.edu.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://www.reshe.edu.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://www.reshe.edu.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				http://www.reshe.edu.ru
7	Основные правила, ТБ на уроках физической культуры, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				http://www.reshe.edu.ru
8	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				http://www.reshe.edu.ru

	комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
13	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
14	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://www.reshe.edu.ru

15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://www.reshe.edu.ru
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://www.reshe.edu.ru
18	Исходные положения в физических упражнениях	1				http://www.reshe.edu.ru
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://www.reshe.edu.ru
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				http://www.reshe.edu.ru
21	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.reshe.edu.ru
22	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.reshe.edu.ru
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://www.reshe.edu.ru
24	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://www.reshe.edu.ru

25	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://www.reshe.edu.ru
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				http://www.reshe.edu.ru
27	Гимнастические упражнения с мячом	1				http://www.reshe.edu.ru
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				http://www.reshe.edu.ru
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1				http://www.reshe.edu.ru
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://www.reshe.edu.ru
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1				http://www.reshe.edu.ru
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://www.reshe.edu.ru
33	Разучивание прыжков в группировке	1				http://www.reshe.edu.ru
34	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://www.reshe.edu.ru
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru

36	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
38	Считалки для подвижных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
39	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
40	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://www.reshe.edu.ru
41	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
42	Обучение способам организации игровых площадок	1				http://www.reshe.edu.ru
43	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
44	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры	1				http://www.reshe.edu.ru

	«Охотники и утки»					
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://www.reshe.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://www.reshe.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://www.reshe.edu.ru
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://www.reshe.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://www.reshe.edu.ru
51	Упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://www.reshe.edu.ru
52	Упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://www.reshe.edu.ru
53	Упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://www.reshe.edu.ru
54	Упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://www.reshe.edu.ru
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru

56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://www.reshe.edu.ru
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://www.reshe.edu.ru
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://www.reshe.edu.ru
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://www.reshe.edu.ru
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://www.reshe.edu.ru
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://www.reshe.edu.ru
62	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				http://www.reshe.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1				http://www.reshe.edu.ru

	Подвижные игры					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
68	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
69	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				http://www.reshe.edu.ru
70	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
71	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://www.reshe.edu.ru
72	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.reshe.edu.ru
73	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://www.reshe.edu.ru
74	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				http://www.reshe.edu.ru

75	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				http://www.reshe.edu.ru
76	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
77	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://www.reshe.edu.ru
78	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://www.reshe.edu.ru
79	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.reshe.edu.ru
80	Разучивание метания теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
81	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				http://www.reshe.edu.ru

	комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
90	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://www.reshe.edu.ru
91	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0		

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				http://www.reshe.edu.ru
3	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				http://www.reshe.edu.ru
4	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				http://www.reshe.edu.ru
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				http://www.reshe.edu.ru
6	Основные правила, ТБ	1				http://www.reshe.edu.ru

	на уроках физической культуры. Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
7	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://www.reshe.edu.ru
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
9	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://www.reshe.edu.ru
10	Прыжок в длину с места, отталкивания двумя ногами и приземление на две					http://www.reshe.edu.ru

	ноги.					
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
12	Раучивание метания теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
13	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
15	Разучивание техники выполнения челночного бега 3*10м. Подвижные игры.					http://www.reshe.edu.ru

16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
17	Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				http://www.reshe.edu.ru
18	Исходные положения в физических упражнениях, Учимся гимнастическим упражнениям	1				http://www.reshe.edu.ru
19	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				http://www.reshe.edu.ru
20	Способы построения и повороты стоя на месте	1				http://www.reshe.edu.ru
21	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг,	1				http://www.reshe.edu.ru

	бег). Способы построения и повороты стоя на месте.					
22	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.reshe.edu.ru
23	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.reshe.edu.ru
24	Акробатические упражнения, основные техники	1				http://www.reshe.edu.ru
25	Разучивание прыжков в группировке	1				http://www.reshe.edu.ru
26	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				http://www.reshe.edu.ru
27	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				http://www.reshe.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из	1				http://www.reshe.edu.ru

	положения лежа на спине. Подвижные игры					
29	Сгибание рук в положении упор лежа	1				http://www.reshe.edu.ru
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание рук в положении упор лежа. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
33	ТБ при занятиях подвижными играми.	1				http://www.reshe.edu.ru

	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр					
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр, Считалки для подвижных игр.	1				http://www.reshe.edu.ru
35	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://www.reshe.edu.ru
37	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://www.reshe.edu.ru
38	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				http://www.reshe.edu.ru
39	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				http://www.reshe.edu.ru
40	Упражнения техники передвижения на	1				http://www.reshe.edu.ru

	лыжах					
41	Упражнения техники передвижения на лыжах	1				http://www.reshe.edu.ru
42	Упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				http://www.reshe.edu.ru
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://www.reshe.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				http://www.reshe.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				http://www.reshe.edu.ru

47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://www.reshe.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				http://www.reshe.edu.ru
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://www.reshe.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				http://www.reshe.edu.ru
51	ТБ при занятиях легкой атлетикой. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
52	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.reshe.edu.ru
53	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.reshe.edu.ru
54	Разучивание одновременного	1				http://www.reshe.edu.ru

	отталкивания двумя ногами					
55	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
56	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				http://www.reshe.edu.ru
57	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				http://www.reshe.edu.ru
58	Разучивание метания теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
59	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru

61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения	1				http://www.reshe.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				http://www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				http://www.reshe.edu.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1				http://www.reshe.edu.ru
3	Современные Олимпийские игры	1				http://www.reshe.edu.ru
4	Физическое развитие	1				http://www.reshe.edu.ru
5	Физические качества	1				http://www.reshe.edu.ru
6	Сила как физическое качество	1				http://www.reshe.edu.ru
7	Быстрота как физическое качество	1				http://www.reshe.edu.ru
8	Выносливость как физическое качество	1				http://www.reshe.edu.ru
9	Гибкость как физическое качество	1				http://www.reshe.edu.ru
10	Развитие координации движений	1				http://www.reshe.edu.ru

11	Развитие координации движений	1				http://www.reshe.edu.ru
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://www.reshe.edu.ru
13	Закаливание организма	1				http://www.reshe.edu.ru
14	Утренняя зарядка	1				http://www.reshe.edu.ru
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				http://www.reshe.edu.ru
16	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://www.reshe.edu.ru
17	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://www.reshe.edu.ru
18	Бег с поворотами и изменением направлений	1				http://www.reshe.edu.ru
19	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
20	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1				http://www.reshe.edu.ru

	передвижение					
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гибкость как физическое качество.	1				http://www.reshe.edu.ru
26	Строевые упражнения и команды. Развитие координации движений.	1				http://www.reshe.edu.ru
27	Строевые упражнения и команды	1				http://www.reshe.edu.ru
28	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				http://www.reshe.edu.ru
29	Прыжковые упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru

30	Акробатические упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
31	Акробатические упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
32	Гимнастическая разминка	1				http://www.reshe.edu.ru
33	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://www.reshe.edu.ru
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://www.reshe.edu.ru
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://www.reshe.edu.ru
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://www.reshe.edu.ru
37	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://www.reshe.edu.ru
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://www.reshe.edu.ru
39	Танцевальные гимнастические движения	1				http://www.reshe.edu.ru
40	Танцевальные гимнастические движения	1				http://www.reshe.edu.ru
41	Утренняя зарядка. Ходьба на гимнастической скамейке.	1				http://www.reshe.edu.ru
42	Составление комплекса утренней зарядки. Ходьба на гимнастической скамейке.	1				http://www.reshe.edu.ru

43	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				http://www.reshe.edu.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1				http://www.reshe.edu.ru

48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
49	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				http://www.reshe.edu.ru
50	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.reshe.edu.ru
51	Игры с приемами баскетбола	1				http://www.reshe.edu.ru
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.reshe.edu.ru
53	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				http://www.reshe.edu.ru
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.reshe.edu.ru
55	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				http://www.reshe.edu.ru
56	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.reshe.edu.ru
57	Прием «волна» в баскетболе	1				http://www.reshe.edu.ru
58	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения техники передвижения на лыжах.	1				http://www.reshe.edu.ru
59	Упражнения передвижения на	1				http://www.reshe.edu.ru

	лыжах двухшажным попеременным ходом					
60	Упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				http://www.reshe.edu.ru
61	Упражнения техники передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1				http://www.reshe.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.reshe.edu.ru
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				http://www.reshe.edu.ru
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://www.reshe.edu.ru
66	Гонка мячей и слалом с мячом	1				http://www.reshe.edu.ru
67	Футбольный бильярд	1				http://www.reshe.edu.ru
68	Футбольный бильярд	1				http://www.reshe.edu.ru
69	Бросок ногой	1				http://www.reshe.edu.ru

70	Бросок ногой	1				http://www.reshe.edu.ru
71	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://www.reshe.edu.ru
72	Подвижные игры на развитие равновесия	1				http://www.reshe.edu.ru
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты.	1				http://www.reshe.edu.ru
74	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				http://www.reshe.edu.ru
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1				http://www.reshe.edu.ru
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				http://www.reshe.edu.ru
77	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				http://www.reshe.edu.ru

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
79	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
80	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
81	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
82	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
83	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				http://www.reshe.edu.ru
84	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				http://www.reshe.edu.ru
85	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				http://www.reshe.edu.ru
86	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в	1				http://www.reshe.edu.ru

	чередовании с равномерной ходьбой.					
87	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://www.reshe.edu.ru
88	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				http://www.reshe.edu.ru
89	Разучивание фазы приземления из прыжка. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				http://www.reshe.edu.ru
90	Разучивание техники метания мяча.	1				http://www.reshe.edu.ru
91	Разучивание техники метания мяча на дальность.	1				http://www.reshe.edu.ru
92	Броски мяча в неподвижную мишень	1				http://www.reshe.edu.ru
93	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				http://www.reshe.edu.ru
94	Бег с поворотами и изменением	1				http://www.reshe.edu.ru

	направлений					
95	Сложно координированные беговые упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
98	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
99	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
100	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1				http://www.reshe.edu.ru

	Эстафеты					
101	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
102	Резерв. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				http://www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1				http://www.reshe.edu.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта. Ходьба и бег.	1				http://www.reshe.edu.ru
3	Виды физических упражнений. Ходьба и бег.	1				http://www.reshe.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				http://www.reshe.edu.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1				http://www.reshe.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				http://www.reshe.edu.ru
7	Закаливание организма под душем. Ходьба и бег.	1				http://www.reshe.edu.ru
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				http://www.reshe.edu.ru

9	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://www.reshe.edu.ru
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				http://www.reshe.edu.ru
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
12	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1				http://www.reshe.edu.ru
13	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1				http://www.reshe.edu.ru
14	Прыжок в длину с разбега.	1				http://www.reshe.edu.ru
15	Прыжок в длину с разбега.	1				http://www.reshe.edu.ru
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
17	Метание малого мяча на дальность.	1				http://www.reshe.edu.ru
18	Метание малого мяча на дальность.	1				http://www.reshe.edu.ru

19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры .	1				http://www.reshe.edu.ru
20	Челночный бег	1				http://www.reshe.edu.ru
21	Челночный бег	1				http://www.reshe.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://www.reshe.edu.ru
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				http://www.reshe.edu.ru
26	Строевые команды и упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
27	Строевые команды и упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru

28	Акробатическая комбинация	1				http://www.reshe.edu.ru
29	Акробатическая комбинация	1				http://www.reshe.edu.ru
30	Лазанье по канату	1				http://www.reshe.edu.ru
31	Лазанье по канату	1				http://www.reshe.edu.ru
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://www.reshe.edu.ru
33	Обучение опорному прыжку	1				http://www.reshe.edu.ru
34	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.reshe.edu.ru
35	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.reshe.edu.ru
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://www.reshe.edu.ru
37	Передвижения по гимнастической скамейке	1				http://www.reshe.edu.ru
38	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.reshe.edu.ru

39	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.reshe.edu.ru
40	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.reshe.edu.ru
41	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку	1				http://www.reshe.edu.ru
42	Прыжки через скакалку	1				http://www.reshe.edu.ru
43	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				http://www.reshe.edu.ru
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу- девочки. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
49	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСГ ГТО.					http://www.reshe.edu.ru
50	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Спортивная игра баскетбол.	1				http://www.reshe.edu.ru
51	Спортивная игра баскетбол	1				http://www.reshe.edu.ru

52	Подвижные игры с приемами баскетбола.					http://www.reshe.edu.ru
53	Спортивная игра баскетбол	1				http://www.reshe.edu.ru
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://www.reshe.edu.ru
55	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				http://www.reshe.edu.ru
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://www.reshe.edu.ru
57	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				http://www.reshe.edu.ru
58	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения техники передвижения на лыжах.	1				http://www.reshe.edu.ru
59	Упражнения передвижения на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://www.reshe.edu.ru
60	Упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				http://www.reshe.edu.ru
61	Упражнения техники Поворота на лыжах способом	1				http://www.reshe.edu.ru

	переступания на месте					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
63	Спортивная игра волейбол.	1				http://www.reshe.edu.ru
64	Спортивная игра волейбол.	1				http://www.reshe.edu.ru
65	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1				http://www.reshe.edu.ru
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1				http://www.reshe.edu.ru
67	Приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.					http://www.reshe.edu.ru
68	Приём и передача мяча сверху двумя руками на месте и в движении.					http://www.reshe.edu.ru
69	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений.	1				http://www.reshe.edu.ru

70	Упражнения ознакомительного плавания: плавание кролем на груди, спине.	1				http://www.reshe.edu.ru
71	Упражнения ознакомительного плавания: плавание брассом, дельфином.	1				http://www.reshe.edu.ru
72	Упражнения ознакомительного плавания: плавание брассом, дельфином.	1				http://www.reshe.edu.ru
73	Спортивная игра в футбол.	1				http://www.reshe.edu.ru
74	Спортивная игра в футбол.	1				http://www.reshe.edu.ru
75	Подвижные игры с приемами футбола.	1				http://www.reshe.edu.ru
76	Подвижные игры с приемами футбола.	1				http://www.reshe.edu.ru
77	Подвижные игры с приемами футбола.	1				http://www.reshe.edu.ru
78	Подвижные игры с приемами футбола.	1				http://www.reshe.edu.ru
79	Сохранение и укрепление здоровья через ГТО. Правила выполнения спортивных	1				http://www.reshe.edu.ru

	нормативов 2-3 ступени ГТО.					
80	Прыжок в высоту с прямого разбега					http://www.reshe.edu.ru
81	Прыжок в высоту с прямого разбега					http://www.reshe.edu.ru
82	Бег с ускорением на короткие дистанции.	1				http://www.reshe.edu.ru
83	Бег с ускорением на короткие дистанции.(10-30 метров)	1				http://www.reshe.edu.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
85	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1				http://www.reshe.edu.ru
86	Прыжок в длину с разбега.	1				http://www.reshe.edu.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
88	Метание малого мяча на дальность.	1				http://www.reshe.edu.ru

89	Метание малого мяча на дальность.	1				http://www.reshe.edu.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры .	1				http://www.reshe.edu.ru
91	Челночный бег	1				http://www.reshe.edu.ru
92	Челночный бег	1				http://www.reshe.edu.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					http://www.reshe.edu.ru
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://www.reshe.edu.ru
95	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				http://www.reshe.edu.ru
96	Освоение правил и техники	1				http://www.reshe.edu.ru

	выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
98	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
99	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
100	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru

101	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
102	Резерв. Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				http://www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России. Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ	1				http://www.reshe.edu.ru
2	Самостоятельная физическая подготовка. Ходьба и бег.	1				http://www.reshe.edu.ru
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Прыжки.	1				http://www.reshe.edu.ru
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Прыжки	1				http://www.reshe.edu.ru
5	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела. Беговые упражнения	1				http://www.reshe.edu.ru
6	Закаливание организма. Прыжки	1				http://www.reshe.edu.ru
7	Бег с ускорением на короткую	1				http://www.reshe.edu.ru

	дистанцию, Беговые упражнения					
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию, Беговые упражнения.	1				http://www.reshe.edu.ru
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
11	Метание малого мяча на дальность	1				http://www.reshe.edu.ru
12	Метание малого мяча на дальность	1				http://www.reshe.edu.ru
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru

14	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1				http://www.reshe.edu.ru
15	Беговые упражнения. Прыжки в длину с места.	1				http://www.reshe.edu.ru
16	Прыжок в длину с разбега.	1				http://www.reshe.edu.ru
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				http://www.reshe.edu.ru
18	Акробатическая комбинация	1				http://www.reshe.edu.ru
19	Акробатическая комбинация	1				http://www.reshe.edu.ru
20	Акробатическая комбинация	1				http://www.reshe.edu.ru
21	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				http://www.reshe.edu.ru
22	Обучение опорному прыжку	1				http://www.reshe.edu.ru
23	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.reshe.edu.ru
24	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				http://www.reshe.edu.ru

25	Упражнения на гимнастической стенке	1				http://www.reshe.edu.ru
26	Упражнения на гимнастической стенке	1				http://www.reshe.edu.ru
27	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.reshe.edu.ru
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				http://www.reshe.edu.ru
29	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.reshe.edu.ru
30	Передвижения по гимнастической стенке	1				http://www.reshe.edu.ru
31	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				http://www.reshe.edu.ru
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				http://www.reshe.edu.ru

	Подвижные игры					
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				http://www.reshe.edu.ru
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				http://www.reshe.edu.ru
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				http://www.reshe.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://www.reshe.edu.ru
37	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				http://www.reshe.edu.ru
38	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.reshe.edu.ru
39	Упражнения в передвижении на лыжах	1				http://www.reshe.edu.ru
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru

41	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне. Упражнения в плавании способом кроль.	1				http://www.reshe.edu.ru
42	Упражнения в плавании способом брасс, подводные упражнения.	1				http://www.reshe.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				http://www.reshe.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				http://www.reshe.edu.ru
45	Упражнения из игры волейбол	1				http://www.reshe.edu.ru
46	Упражнения из игры волейбол	1				http://www.reshe.edu.ru
47	Упражнения из игры волейбол	1				http://www.reshe.edu.ru
48	Упражнения из игры баскетбол	1				http://www.reshe.edu.ru
49	Упражнения из игры баскетбол	1				http://www.reshe.edu.ru
50	Упражнения из игры футбол	1				http://www.reshe.edu.ru
51	Упражнения из игры футбол	1				http://www.reshe.edu.ru
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше	1				http://www.reshe.edu.ru

	время					
53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
54	Упражнения в прыжках в высоту с прямого разбега	1				http://www.reshe.edu.ru
55	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://www.reshe.edu.ru
56	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				http://www.reshe.edu.ru
57	Метание малого мяча на дальность	1				http://www.reshe.edu.ru
58	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				http://www.reshe.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				http://www.reshe.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание	1				http://www.reshe.edu.ru

	из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
66	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				http://www.reshe.edu.ru

67	Резерв. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50 м. Подвижные игры	1				http://www.reshe.edu.ru
68	Резерв. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				http://www.reshe.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

1. Физическая культура: 1-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2025. – 128 с.
2. Физическая культура: 2-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2025. – 175 с.
3. Физическая культура: 3-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 176 с.
4. Физическая культура: 4-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 5-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2023. – 111 с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Уроки физической культуры. Методические рекомендации. 1—4 классы / А. П. Матвеев. — 5-е изд. — Москва: Просвещение, 2023. — 272 с.
2. Методические рекомендации / ВФСК ГТО (gto.ru)
3. Физическая культура: 1-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2025. – 128 с.
4. Физическая культура: 2-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 15-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2025. – 175 с.
5. Физическая культура: 3-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 14-е изд., перераб. – Москва: Просвещение, 2023. – 176 с.
6. Физическая культура: 4-й класс: учебник / А.П. Матвеев. – 5-е изд., стер. – Москва: Просвещение, 2023. – 111 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Единый образовательный ресурс <http://www.reshe.edu.ru>
2. Единая коллекция образовательных цифровых ресурсов <http://school-collection.edu.ru/>
3. Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

6. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
7. Сайт «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. Образовательный портал <https://uchi.ru/>

