

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ ЧАСТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «АБСОЛЮТ»

«Согласовано»

Зам. директора по УР
Д.С. Московская

«31» августа 2023 г

«Утверждаю»

Директор
образовательной
организации

Ильина Н.П.

Приказ №

359/2023

От «31» августа 2023 г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Адаптивная физическая культура
1-4 класс
Срок реализации 4 года

Рабочую программу составил: *Баранов Ю.М.*
Зубарев Н.В.

2023 учебный год

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 класс

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

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Попеременный 2шажный ход. Попеременный 4шажный ход. Демонстрировать технику спусков и торможения. Подъем «Лесенкой». Подъем «Елочкой». Торможение «Плугом». Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

2 класс

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

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

Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения. Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Попеременный 2шажный ход. Попеременный 4шажный ход. Демонстрировать технику спусков и торможения. Подъем «Лесенкой». Подъем «Елочкой». Торможение «Плугом». Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту

с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Спорт. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

3 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с

изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с места, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 15-30 м.

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Попеременный 2шажный ход. Попеременный 4шажный ход. Демонстрировать технику спусков и торможения. Подъем «Лесенкой» . Подъем «Елочкой». Торможение «Плугом». Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Бадминтон: высоко далекие удары, передачи в парах, подача, прием подачи, технические действия в условиях игровой деятельности.

Подготовка к ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

4 класс

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

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

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

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

«Лыжная подготовка». Демонстрировать технику передвижения на лыжах. Попеременный 2шажный ход. Попеременный 4шажный ход. Демонстрировать технику спусков и торможения. Подъем «Лесенкой». Подъем «Елочкой». Торможение «Плугом». Правила соревнования. Соблюдать правила техники безопасности при передвижении на лыжах.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Бадминтон: высоко далекие удары, передачи в парах, подача, прием подачи, технические действия в условиях игровой деятельности.

Подготовка к ГТО. Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности. Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе: становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий; проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах; уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности; стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели. Уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, традициям и ценностям Российского народа на примере истории национальных видов спорта и народных игр. Сформированность патриотического сознания и гражданской позиции личности, чувство ответственности и долга перед Родиной на примере героических подвигов спортсменов – участников Великой Отечественной Войны и результатов упорного труда выдающихся спортсменов СССР и России. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Сформированность положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету «Физическая культура». Развитость эстетического и этического сознания через освоение культуры движения и культуры тела. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Сформированность духовно-нравственной культуры, чувства толерантности и ценностного отношения к физической культуре, как составной и неотъемлемой части общечеловеческой культуры.

Метапредметные результаты.

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности.

Универсальные познавательные действия: находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных; устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта; сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки; выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений; характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки; понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья; выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение; обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки; вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения; понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях; объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой; понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок; обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам; сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности; выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению; объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Универсальные коммуникативные действия: воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения; высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья; управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя; обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей; объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного); исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях; делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности; организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения; правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий; активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта; делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога; использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств; оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Универсальные учебные регулятивные действия: выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки; выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств; проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности; соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки); выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя; взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам

подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок; контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами; взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр; оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение; выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий; самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится: приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня; соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий; выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток; анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения; демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения; демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами; играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится: демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием; измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями; выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из

разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию; выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега; организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр; выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится: соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, игровой подготовки; демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой; измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок; выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления; выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении; выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд; передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом; демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге; выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя; выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); бадминтон (высоко далекие удары, подача, прием подачи), бадминтон (высоко далекие удары, передачи в парах, подача, прием подачи, технические действия в условиях игровой деятельности).

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе обучающийся научится: объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины; осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем; приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости; приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой; проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости; демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя); выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием; выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность; выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол, бадминтон в условиях игровой деятельности; выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование 1 класс

Тема	Примерное количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Гимнастика	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. История физической культуры и спорта	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
5. Лыжный спорт	12	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Организация,	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_te

проведение и судейство подвижных игр		mplates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. Подвижные и спортивные игры	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Самостоятельные занятия физической культурой	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
11. Техника безопасности на занятиях	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
12. Физические качества человека	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
13. Физические упражнения	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

Тематическое планирование 2 класс

Тема	Примерное количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Гимнастика	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. История физической культуры и спорта	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
5. Лыжный спорт	12	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Организация,	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

проведение и судейство подвижных игр		mplates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. Подвижные и спортивные игры	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Самостоятельные занятия физической культурой	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
11. Техника безопасности на занятиях	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
12. Физические качества человека	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
13. Физические упражнения	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

Тематическое планирование 3 класс

Тема	Примерное количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Гимнастика	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. История физической культуры и спорта	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
5. Лыжный спорт	12	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
7. Организация,	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

проведение и судейство подвижных игр		mplates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. Подвижные и спортивные игры	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Самостоятельные занятия физической культурой	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
11. Техника безопасности на занятиях	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
12. Физические качества человека	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
13. Физические упражнения	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

Тематическое планирование 4 класс

Тема	Примерное количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Гимнастика	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Здоровье и здоровый образ жизни	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. История физической культуры и спорта	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Лёгкая атлетика	16	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
5. Лыжный спорт	12	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
6. Нормативы физкультурно-спортивного комплекса ГТО	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

7. Организация, проведение и судейство подвижных игр	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
8. Подвижные и спортивные игры	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
9. Самостоятельные занятия физической культурой	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
10. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
11. Техника безопасности на занятиях	1	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
12. Физические качества человека	-	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
13. Физические упражнения	2	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue