

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 35»

СОГЛАСОВАНО

на заседании ШМО учителей,
обучающих детей с особыми
образовательными потребностями
Руководитель ШМО Шаваева Л.С.
Протокол № 4 от «28» февраля 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
Средней школы № 35
Директор Анульева И.Г.
Приказ №32/1-д
от «28»февраля 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура »

для обучающихся с

интеллектуальными нарушениями (Вариант 1)

1-4 классы

г.Каменск-Уральский, 2025г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (1-4 классы) составлена на основе требований к личностным и предметным результатам (возможным результатам) Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями, Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с интеллектуальными нарушениями, программы формирования базовых учебных действий, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированных в Программе воспитания.

Рабочая программа по учебному предмету «физическая культура» включает:

- 1) пояснительную записку;
- 2) общую характеристику учебного предмета с учетом особенностей его освоения обучающимися;
- 3) описание места учебного предмета в учебном плане;
- 4) планируемые результаты освоения программы по учебному предмету;
- 5) содержание учебного предмета;
- 6) тематическое планирование

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи реализации содержания учебного предмета физическая культура в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

1. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
2. Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
3. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и других.
4. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.
5. Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.
6. Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.
7. Воспитание нравственных качеств и свойств личности

3. МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура» учебного плана.

На изучение предмета «физическая культура» отводится:

- в 1 классе 99 часов, 33 учебные недели,
- во 2 классе 102 часа, 34 учебные недели,
- в 3 классе 102 часа, 34 учебные недели,

в 4 классе 102 часа, 34 учебные недели.

4. Планируемые результаты освоения программы по учебному предмету

Планируемые результаты обучения напрямую соотносятся с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта и распределяются на две группы: предметные и личностные.

Личностные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися содержанием каждой предметной области и характеризуют их достижения в усвоении знаний и умений, возможности их применения в практической деятельности и жизни.

Предметные результаты:

- 1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- 2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
- 3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
- 4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Уровни предметных результатов: *минимальный и достаточный*. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет. Эти уровни обязательны для всех учебных предметов.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд; представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Предметные результаты являются тем базисом, на который «наращиваются» личностные результаты и жизненные компетенции. В области физической культуры это триединство *технической, физической теоретической подготовленности* (сформированность знаний в области физической культуры) обучающихся.

5.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

« Адаптивная физическая культура»

Ключевым ориентиром построения процесса физического воспитания является обеспечение преемственности между дошкольным и начальным образованием (п.1.6. Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)). В связи с этим, основной акцент в подборе содержания сделан на освоении основных движений и развитие тех физических способностей ребенка, для которых данный возрастной период является наиболее благоприятным.

Содержание программы отражено в четырех разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры».

Освоение разделов рабочей программы в течение учебного года

Каждый первый урок в четверти начинается разделом «Основы знаний». Освоение легкой атлетики предусмотрено в первой и четвертой четвертях, так как занятия по этому разделу могут проводиться на открытой спортивной площадке, это обеспечивает решение задач по опосредованному закаливанию учащихся. Раздел «Гимнастика» расположен во второй четверти и начале четвертой, а подвижные игры осваиваются в третьей четверти. В течение учебного года на освоение одного комплекса общеразвивающих упражнений (далее - ОРУ) и одной коррекционной игры отводится три урока. Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: этапу разучивания основного движения отводится один урок, этапу повторения и закрепления техники

разучиваемого движения отводится последующий урок (уроки).

В примерной рабочей программе представлен избыточный перечень средств, который может быть скорректирован учителем в зависимости от исходного состояния здоровья и подготовленности детей.

Программой предусмотрены следующие виды работы: беседы, выполнение физических упражнений. Кроме этого, в содержание первого и последнего уроков включен контроль физической подготовленности. Тесты должны подбираться исходя из задачи комплексной оценки развития двигательных способностей ребенка: силовых, скоростных, координационных, гибкости и общей выносливости. При подборе тестов предпочтение необходимо отдавать таким, которые наименее зависимы от сформированности двигательного умения, поскольку не сформированное умение, например, в метании на дальность окажет влияние на результат теста и объективно не отразит развитие скоростно-силовых способностей. К тестам, результаты которых наименее зависимы от уровня овладения техникой выполнения можно отнести: кистевую динамометрию (силовые способности), бег с ходу (скоростные или общая выносливость в зависимости от дистанции), наклон вперед из седа (гибкость) и т.д.

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения):

основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами:

с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением

рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

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

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

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. *Подвижные игры:*

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

6. Тематическое планирование

1 класс (99 часов)

№ п/ п	Дат а	Тема	Количе ство часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
2		Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22
3		Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
4		Ходьба в медленном и быстром темпе	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/
5		Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
6		Перебежки группами и по одному 15-20 м	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru
7		Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22
8		Бег с сохранением правильной осанки	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
9		Бег в колонне за учителем в заданном направлении	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22

10		Прыжки на двух ногах	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
11		Прыжки на одной ноге на месте	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
12		Прыжки с продвижением вперед, назад	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
13		Прыжки с продвижением вправо, влево	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
14		Прыжки через начерченную линию	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
15		Прыжки через шнур	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
16		Прыжки через набивной мяч	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
17		Прыжки с ноги на ногу	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
18		Прыжок в длину с места	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
19		Правильный захват различных предметов	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
20		Прием и передача мяча в круге	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
21		Прием и передача мяча в круге	1	https://lib.myschool.edu.ru/	

				market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
22		Произвольное метание малых мячей	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
23		Произвольное метание больших мячей	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
24		Броски и ловля волейбольных мячей	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
25		Броски и ловля волейбольных мячей	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
26		Метание колец на шесты	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
27		Метание колец на шесты	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
28		Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
29		Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
30		Метание мяча снизу с места в стену	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
31		Метание мяча снизу с места в стену	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	

32		Подвижная игра «Гуси-лебеди»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
33		Подвижная игра «У медведя во бору»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
34		Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
35		Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
36		Перестроение в круг, взявшись за руки	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
37		Размыкание на вытянутые руки	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
38		Выполнение строевых команд по показу учителя	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
39		Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
40		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
41		Упражнения на дыхания	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
42		Упражнения на формирование правильной осанки	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
43		Упражнения на укрепление мышц туловища	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	

				s%22%3A%22%22	
44		Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
45		Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
46		Упражнения с гимнастической палкой	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
47		Упражнения с обручем	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
48		Упражнения с малыми мячами	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
49		Упражнения с большим мячом	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
50		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
51		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
52		Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
53		Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной скамейке	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
54		Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	

55		Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
56		Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
57		Пролезание через гимнастический обруч	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
58		Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
59		Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
60		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
61		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
62		Стойка на одной ноге	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
63		Стойка на одной ноге	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
64		Правила поведения на занятиях по подвижным играм	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
65		Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
66		Подвижная игра «Канатоходец»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectId	

				s%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassId s%22%3A%222%22	
67		Подвижная игра «Переправа»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
68		Подвижная игра «Разойдись не упади»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
69		Подвижная игра «Стоп»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
70		Подвижная игра «Ловушки»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
71		Подвижная игра «Перемени предмет»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassId s%22%3A%222%22	
72		Подвижная игра «Жмурки»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
73		Подвижная игра «Горелки»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassId s%22%3A%222%22	
74		Подвижная игра «Два мороза»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
75		Подвижная игра «Краски»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
76		Подвижная игра «Хитрая лиса»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
77		Подвижная игра «Коршун и наседка»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	

78		Подвижная игра «Перемена мест»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
79		Подвижная игра «Не оставайся на полу»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
80		Подвижная игра «Стой»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
81		Коррекционная подвижная игра «Совушка»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
82		Коррекционная подвижная игра «Фигуры»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
83		Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
84		Коррекционная подвижная игра «Крокодил»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
85		Коррекционная подвижная игра «Перелет птиц»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
86		Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
87		Коррекционная подвижная игра «Волк во рву»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
88		Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

89		Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
90		Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
91		Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
92		Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
93		Коррекционная подвижная игра «Через ручей»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
94		Коррекционная подвижная игра «Пингвины»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
95		Ходьба в колонне по одному по кругу. Ходьба с различными положениями рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
96		Бег правым, левым боком вперед	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
97		Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
98		Прыжок в глубину с гимнастической скамейки	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
99		Метание малого мяча с места в цель	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

2 класс (102 часа)

№ п/п	Д а т а	Тема	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
1		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
2		Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
3		Ходьба с изменением скорости	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
4		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
5		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
6		Быстрый бег на скорость 20-30 м	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
7		Прыжки в высоту	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
8		Ускорения до 30 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
9		Медленный бег до 1-2 мин	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

10		Бег с преодолением простейших препятствий	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
11		Челночный бег 3x10 м, тестирование	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
12		Прыжок в глубину	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
13		Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
14		Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%2subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
15		Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
16		Чередование бега и ходьбы по сигналу	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
17		Прыжки в высоту с шага	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%2subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
18		Значение физических упражнений для здоровья человека	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
19		Правила поведения на уроках гимнастики	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
20		Перестроение из шеренги в круг	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

21		Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
22		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
23		Дыхание во время ходьбы и бега	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
24		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
25		Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
26		Упражнения с гимнастическими палками	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
27		Упражнения для расслабления мышц	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
28		Тренировка дыхания	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
29		Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
30		Упражнения для развития пространственно-	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subje	

		дифференцировки.		ct/7/2/	
31		Упражнения для развития точности движений	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
32		Упражнения для укрепления мышц туловища	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
33		Подлезание под препятствием высотой 40-50 см	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
34		Перелезание через препятствие высотой 40-50 см	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
35		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
36		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
37		Упражнения для формирования правильной осанки	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
38		Упражнения с малыми мячами	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
39		Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
40		Упражнения с большим мячом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

41		Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
42		Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
43		Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
44		Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
45		Одежда и обувь для занятий лыжной подготовкой, техника безопасности на лыже	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
46		Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
47		Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
48		Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
49		Построение в шеренгу на лыжах	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
50		Выполнение команд с лыжами в руках	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
51		Выполнение команд на лыжах	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

				subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
52		Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
53		Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
54		Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
55		Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
56		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
57		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
58		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
59		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
60		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
61		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	/ Библиотека интерактивных	

				материалов https://urok.1c.ru/library	
62		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
63		Правила закаливания	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
64		Техника безопасности и правила поведения	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
65		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
66		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	Библиотека ЦОК РЭИ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
67		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
68		Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
69		Подвижная игра «Бездомный заяц»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
70		Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
71		Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

				%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
72		Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
73		Эстафеты с предметами	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
74		Коррекционная игра «День и ночь»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
75		Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
76		Игра с метанием мяча «Передай мяч»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
77		Игры на развитие выносливости	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
78		Эстафеты на развитие координации	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
79		Передача предметов	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
80		Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
81		Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

82		Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
83		Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
84		Эстафета с мячом	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
85		Преодоление простейших препятствий	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
86		Преодоление простейших препятствий	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
87		Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
88		Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
89		Прыжок в длину с места	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
90		Прыжок в длину с места	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
91		Метание теннисного мяча в стену	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

92		Метание теннисного мяча в стену	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
93		Метание теннисного мяча в цель	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
94		Метание теннисного мяча в цель	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
95		Метание теннисного мяча на дальность	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
96		Метание теннисного мяча на дальность	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
97		Метание теннисного мяча на дальность	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
98		Круговые эстафеты до 20 м	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
99		Круговые эстафеты до 20 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
100		Высокий старт 30 м	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
101		Медленный бег до 1-2 мин	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

102		Медленный бег до 1-2 мин	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
-----	--	--------------------------	---	---	--

3 класс (102 часа)

№ п/ п	Дат а	Тема	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	
1		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности)	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
2		Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
3		Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
4		Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприсяде, с различными положениями рук	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
5		Беговые упражнения	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
6		Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
7		Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
8		Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
9		Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

				lassIds%22%3A%22%22	
10		Прыжки в высоту	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
11		Прыжок в длину с места	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
12		Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
13		Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
14		Метание теннисного мяча на дальность	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
15		Челночный бег (3x5) м.	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
16		Эстафетный бег	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
17		Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
18		Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
19		Перестроение из шеренги в круг	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
20		Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

				%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
21		Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
22		Дыхание во время ходьбы и бега	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
23		Упражнения с гимнастическими палками	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
24		Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
25		Упражнения на формирования правильной осанки	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
26		Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
27		Упражнения для развития пространственно-дифференцировки	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
28		Упражнения для развития точности движений	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
29		Упражнения с обручем	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
30		Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

31		Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
32		Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
33		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
34		Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
35		Упражнения для формирования правильной осанки	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
36		Упражнения с малыми мячами	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
37		Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
38		Упражнения с большим мячом	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
39		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
40		Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
41		Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Корректирующие игры: «Салки», «Мишка на льдине»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

42		Корректирующие игры: «Ловишки-хвостики», «Мишка на льдине».	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
43		Коррекционные игры: «Воздушный шар», «Повтори движение»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
44		Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
45		Техника безопасности и правила поведения на лыже	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
46		Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
47		Техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
48		Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
49		Подготовка инвентаря для занятий лыжами	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
50		Построение в шеренгу по одному с лыжами в руках	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
51		Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
52		Передвижение в колонне по одному с лыжами в руках	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	

53		Передвижение в колонне по одному на лыжах без палок	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
54		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
55		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
56		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
57		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
58		Ходьба на лыжах ступающим шагом без палок по кругу друг за другом	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
59		Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
60		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
61		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
62		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,6 км	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
63		Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

64		Значение утренней гимнастики	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
65		Игры с элементами общеразвивающих упражнений	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
66		Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
67		Подвижные игры с бегом: «Пустое место»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
68		Эстафеты с предметами	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
69		Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
70		Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
71		Эстафета с мячом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
72		Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
73		Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
74		Эстафеты на развитие координации	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

				%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
75		Передача предметов	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
76		Переноска предметов, спортивного инвентаря	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
77		Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелет птиц»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
78		Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
79		Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
80		Эстафета с мячом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
81		Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
82		Подвижные игры на развитие основных движений - перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
83		Эстафета с мячом	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
84		Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

85		Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
86		Бег с преодолением простейших препятствий	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
87		Метание теннисного мяча на дальность	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
88		Метание теннисного мяча на дальность	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
89		Метание теннисного мяча на дальность	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
90		Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
91		Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
92		Прыжок в длину с места	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
93		Прыжок в длину с места	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
94		Прыжок в длину с места	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
95		Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
96		Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	

97		Круговые эстафеты до 20 м	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22
98		Круговые эстафеты до 20 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
99		Высокий старт 30 м	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22
100		Высокий старт 30 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
101		Медленный бег до 1-2 мин	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22
102		Медленный бег до 1-2 мин	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library

4 класс (102 часа)

№ п/п	Дата	Тема	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1		Предупреждение травм во время занятий	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library
2		Понятия о предварительной и исполнительной командах	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22
3		Ходьба в медленном, среднем	1	/ Библиотека

		темпе, в полуприседе, с различными положениями рук		интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
4		Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениями рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
5		Бег с изменением темпа	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
6		Прыжки на месте, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной ноге	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
7		Беговые упражнения	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
8		Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
9		Ускорения до 30 м	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
10		Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
11		Бег с преодолением простейших препятствий	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
12		Челночный бег 3x10 м	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
13		Прыжок в глубину	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
14		Прыжок с 3-5 беговых шагов в	1	https://lib.myschool.edu.ru/	

		длину с разбега		market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
15		Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
16		Чередование бега и быстрой ходьбы	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
17		Прыжки в высоту с места толчком двух ног	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
18		Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Осанка	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
19		Физические качества	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
20		Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
21		Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
22		Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
23		Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
24		Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноименным способом, с	1	/ Библиотека интерактивных материалов	

		одновременной перестановкой руки и ноги		https://urok.1c.ru/library	
25		Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
26		Упражнения с гимнастическими палками	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
27		Упражнения на формирования правильной осанки	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
28		Тренировка дыхания	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
29		Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
30		Упражнения для развития пространственно- дифференцировки	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
31		Упражнения для развития точности движений	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
32		Упражнения с обручем	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
33		Подлезание под препятствием высотой до 1 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
34		Перелезание через гимнастического козла, гимнастическое бревно	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
35		Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым	1	/ Библиотека интерактивных	

		боком с различными положениями рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей		материалов https://urok.1c.ru/library	
36		Ходьба по гимнастической скамейке парами	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
37		Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
38		Расхождение вдвоем поворотом при встрече на гимнастической скамейке	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
39		Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
40		Переноска грузов	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
41		Правила ТБ на занятиях подвижными играми. Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
42		Игры с элементами корректирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
43		Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
44		Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
45		Техника безопасности и правила поведения на лыжне	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
46		Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

47		Совершенствование техники выполнения строевых команд и приемов	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
48		Передвижение в колонне по одному с лыжами на плече и под рукой, соблюдая дистанцию	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
49		Подготовка к передвижению на лыжах	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
50		Совершенствование техники выполнения ступающего шага без палок и с палками	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
51		Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
52		Совершенствование техники выполнения скользящего шага без палок и с палками	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
53		Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
54		Прохождение отрезков на время от 200 до 300 м	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
55		Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
56		Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
57		Спуск в высокой стойке со склона, подъем «лесенкой» с соблюдением техники безопасности	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	

				lassIds%22%3A%22%22	
58		Повороты переступанием в движении	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
59		Повороты переступанием в движении	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
60		Повороты переступанием в движении	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
61		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
62		Прохождение на лыжах за урок от 0,5 до 0,8 км	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
63		Значение и основные правила закаливания	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
64		Значение утренней гимнастики	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
65		Перемещение на площадке в пионерболе, прием и передача мяча двумя руками у стены и в парах	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
66		Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
67		Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
68		Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subject	

				Ids%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
69		Изучение техники подачи мяча в пионерболе	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
70		Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
71		Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
72		Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
73		Учебная игра в пионербол	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
74		Учебная игра в пионербол	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
75		Учебная игра в пионербол	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
76		Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигур», «Светофор»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
77		Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
78		Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пусто место», «Бездомный заяц»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

79		Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
80		Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
81		Подвижные игры на развитие основных движений- перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка»	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
82		Эстафета с мячом	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
83		Подвижная игра «Филин и пташки»	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
84		Подвижная игра «Бой петухов»	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
85		Техника бега по дистанции	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
86		Техника бега по дистанции	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
87		Техника высокого старта	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
88		Техника высокого старта	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22	
89		Техника низкого старта	1	/ Библиотека интерактивных	

				материалов https://urok.1c.ru/library	
90		Техника низкого старта	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
91		Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
92		Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
93		Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
94		Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
95		Метание теннисного мяча на дальность	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
96		Метание теннисного мяча на дальность	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
97		Метание теннисного мяча на дальность	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	
98		Эстафетный бег	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	
99		Эстафетный бег	1	Библиотека ЦОК РЭШ https://resh.edu.ru/subject/7/2/	
100		Бег на скорость до 60 м	1	/ Библиотека интерактивных материалов https://urok.1c.ru/library	

101		Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	ИНФОУРОК https://infourok.ru	
102		Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой	1	https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22284%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%22%22	

Модуль «Школьный урок»

Реализация педагогическими работниками воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися : интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;
- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над одноклассниками , дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся в рамках реализации ими индивидуальных и групповых исследовательских проектов, Что даст обучающимся возможность приобрести навык самостоятельного решения практикоориентированных задач, навык обдумывания и высказывания собственных идей,

навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей, навык публичного выступления перед аудиторией, аргументирования и отстаивания своей точки зрения.