

**Общеобразовательное частное учреждение
«Школа-интернат «Абсолют»**

142250, д. Райсеменовское, г.о. Серпухов, Московская область
Телефон-факс: 8(4967) 12-83-63, 14-18-96 ОГРН 1135000006195, ИНН/КПП 5032999345/507701001
e-mail: school@absolute-school.ru

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УР

 /Московская Д.С./

«27» августа 2025г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор образовательной организации

 /Ильина Н.П./

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Адаптивная физическая культура» для 1-4-х классов

Срок реализации – 4 года

Рабочую программу составили:

Баранов Юрий Михайлович

Зубарев Николай Валерьянович

2025 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 с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

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 поочерёдно 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 двухшажный ход. Попеременный четырёхшажный ход. Демонстрировать технику спусков и торможения. Подъём «Лесенкой». Подъём «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 с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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 физкультурминутки 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 душажный 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.

Физическая подготовка с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

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.

Физическая подготовка к использованию средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

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

Предметные:

Минимальный уровень	Достаточный уровень
1 доп класс	
– сформированность первоначальных представлений о физической культуре как средстве укрепления здоровья человека, физического развития и физической подготовки;	– владеть практически базовыми элементами гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр;
– выполнять комплекс упражнений под руководством учителя;	– сформированность умения наблюдать за своим физическим состоянием;
– соблюдать основные правила поведения на уроках и осознанно их применять;	– владеть элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
– выполнять простые упражнения по словесной инструкции во время строевых	– освоить основные правила поведения и соблюдать правила техники безопасности

команд; – усваивать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно- спортивных мероприятиях; – владеть начальными двигательными умениями бега, прыжков и метания.	на уроке; – выполнять команды учителя по словесной инструкции; – самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики; – выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: ходьба, бег, прыжки, лазание; – соблюдать правила использования спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применять в практической деятельности; – держать средний темп в беге; – выполнять последовательные действия при забеге на короткую дистанцию: старт, финиширование.
1 класс	
– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; – уметь выполнять простые инструкции учителя; – иметь представление о видах двигательной деятельности; – уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя; – овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; – сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием; – овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость). – знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке; – уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; – уметь выполнять упражнения для разминки; – уметь сочетать дыхание с движением во время бега; – уметь держать постоянный темп в беге; – уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.
2 класс	
– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; – уметь выполнять простые инструкции учителя; – иметь представление о видах двигательной деятельности; – уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя; – овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.	– сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; – сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием; – овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость). – знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке; – уметь выполнять команды учителя

	по словесной инструкции; – уметь выполнять упражнения для разминки; – уметь сочетать дыхание с движением во время бега; – уметь держать постоянный темп в беге; – уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.
3 класс	
– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; – знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; – иметь представления о двигательных действиях; – знать основные строевые команды; – выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями; – взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; – участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; – знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; – самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; – владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; – участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); – выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; – подавать и выполнять строевые команды; – уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; – оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; – знать спортивные традиции своего народа; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности; – знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; – знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

4 класс	
– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; – выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя; – знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять; – выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд; – иметь представления о двигательных действиях; – знать основные строевые команды; – производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – ходить в различном темпе с различными исходными положениями; – взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; – участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя; – знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.	– практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры; – самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; – владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; – участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки); – выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.; – подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; – совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах; – оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях; – знать спортивные традиции своего народа и других народов; – знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности; – знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя; – знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни; – соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Тематическое планирование

1доп класс

Тема	Примерное количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

1. Знания о физической культуре	4	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
2. Гимнастика	32	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
3. Легкая атлетика	37	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue
4. Подвижные игры	26	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

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

упражнения		mplates/2548204?menuReferrer=catalogue
------------	--	--

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

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

4 класс

Тема	Примерное количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1. Гимнастика	15	https://uchebnik.mos.ru/material_view/lesson_templates/2548204?menuReferrer=catalogue

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