

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Управление образования администрации муниципального образования
"Муниципальный округ Шарканский район Удмуртской
Республики"
МБОУ "Мишкинская СОШ"

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО

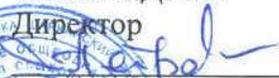

Бехтерева О.В.
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Петрова З.А.

Приказ № 188-ОД
от «30» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Мишкино 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

Адаптированная программа по физической культуре составлена с учётом психолого-педагогических особенности развития детей с ОВЗ (ЗПР).

1.1. Психолого-педагогические особенности развития детей с ОВЗ.

1.1.1. Психолого-педагогические особенности развития детей с задержкой психического развития.

В последнее время наиболее распространенной формой психической патологии детского возраста становится задержка психического развития (ЗПР). Чаще всего она выявляется с началом обучения ребенка в подготовительной группе детского сада или в школе, особенно в возрасте 6-10 лет, так как этот возрастной период обеспечивает большие диагностические возможности.

Количественно группа детей с ЗПР - самая большая по сравнению с любой другой детской группой с патологией в развитии. К тому же она имеет тенденцию к постоянному росту. В силу своей многочисленности, а также вариабельности проявления и индивидуального своеобразия возможностей к компенсации эти дети требуют от педагогов, специалистов образовательных учреждений более высокой профессиональной компетентности, нежели дети, нормально развивающиеся.

Обучающиеся с ЗПР — это дети, которые согласно результатам ПМПК, имеют недостатки в психологическом развитии, препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР - наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточным развитием познавательных способностей, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций (память, внимание, мышление, эмоционально-волевая сфера), замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования. Дифференциация образовательных программ начального общего образования обучающихся с ЗПР должна соотноситься с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ПМПК.

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих адаптированную основную образовательную программу, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

– постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

– обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

– постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

– постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

– специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

– постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

– использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

– развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

– специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

– обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Несмотря на достаточное количество источников изучения проблемы коррекции детей ЗПР, на практике существуют трудности правильного распознавания, своевременного выявления детей данной категории и оказания им эффективной психолого-педагогической помощи.

Только в условиях оказания комплексной психолого-педагогической помощи данной категории обучающихся возможна эффективная и достаточно успешная коррекция развития организма и личности ребенка.

1.1.2. Психолого-педагогические особенности развития детей с тяжелыми нарушениями речи.

Группа младших школьников с нарушениями речи разнородна по степени выраженности речевых недостатков устной и письменной речи, механизмам их возникновения и т.д. Наряду с нарушениями речи, у детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) зачастую отмечаются особенности когнитивного, личностного, эмоционального развития. Наличие этих и других особенностей развития определяется как влиянием первичного речевого нарушения, так и своевременностью оказания систематической квалифицированной психолого-педагогической помощи, индивидуальными особенностями ребенка и условиями его воспитания в семье.

У детей с фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка, что в случаях массового нарушения звукопроизношения в процессе школьного обучения может обуславливать наличие личностных изменений, появление стеснительности, ограничение социальных контактов, снижение мотивации к обучению.

У детей с фонетико-фонематическим недоразвитием речи наблюдается несформированность как фонематического слуха, так и звукопроизношения. Установлена прямая связь между количеством дефектно произносимых звуков и уровнем фонематического восприятия. Кроме того, установлено, что восприятие слышимого звука может в разной степени ухудшаться в случаях нарушения его артикуляторной интерпретации (Р. Е. Левина, Р. М. Боскис, Н. Х. Швачкин, Л. Ф. Чистович, А. Р. Лурия и др.).

В ряде случаев относительное благополучие или отсутствие дефектов звукопроизношения маскирует недостаточный уровень сформированности фонематических процессов. Группа детей с фонематическим недоразвитием речи отдельно не выделяется в психолого-педагогической классификации, однако тоже может быть условно отнесена к детям с ТНР и требует особого внимания, поскольку возникает риск проявления специфических фонологических ошибок на письме и чтении. В частности, эти дети смешивают согласные по признаку звонкости-глухости, взрывные согласные «б» и «д» (и соответствующие им глухие пары) по месту произнесения, губные согласные по мягкости-твердости и др. В результате при внешнем благополучии устной речи, ребенок начинает испытывать значительные затруднения уже в период овладения грамотой.

Таким образом, у детей с фонетико-фонематическим и фонематическим недоразвитием страдает не только устная речь, но и возникает риск школьной неуспеваемости по освоению процессов чтения и письма. Появление затруднений в письменной речи, наблюдаемые у данной категории детей обусловлено несформированностью предпосылок к овладению звуковым анализом. Соответственно, на письме и при чтении у таких учеников будут преобладать фонологические замены.

Трудности в овладении школьной программой обуславливают не только личностные изменения, но прежде всего, снижение мотивации к обучению, познавательной активности. Наличие неудовлетворительных оценок отрицательно влияет на детско-родительские отношения. Далеко не все родители и учителя способны квалифицировать характер ошибок, поэтому такие дети часто представляются им ленивыми, неаккуратными.

Помимо указанных речевых нарушений у некоторых школьников с ТНР отмечаются особенности протекания высших психических функций:

- неустойчивость и быстрая истощаемость внимания, трудности произвольного внимания;
- суженный объем памяти (необходимо больше времени и больше повторов, чтобы запомнить предлагаемый материал);
- несколько замедленные скорость протекания мыслительных операций и скорость восприятия учебного материала и др.

Перечисленные особенности высшей нервной деятельности влияют на поведение детей, которое может характеризоваться нестабильностью, частой сменой настроения, могут обуславливать трудности овладения учебными видами деятельности, затруднения в запоминании «многоступенчатых» инструкций педагога, требующих поэтапного выполнения.

ТНР у детей при поступлении в школу может быть выражено в различной степени тяжести, что определяет программу и специальные условия обучения. Наряду с недостатками устной речи для этих детей характерны трудности в освоение письменной речи, а в дальнейшем нарушения чтения и письма.

Устная и письменная речь данного контингента обучающихся имеет следующие особенности:

- Искажения слоговой структуры, грубые нарушения звукопроизношения. Вследствие этого, наблюдается неготовность к овладению звуковым анализом и синтезом слов, что приводит к значительным затруднениям и в обучении грамоте;
- Ограниченный объем словарного запаса; трудности актуализации слов, имеющихся в пассивном словаре; трудности формирования системных связей между лексическими единицами; неточное/неадекватное употребление слов в самостоятельной связной речи; словотворческие номинации, характерные для речи детей более раннего возраста; значительные трудности в усвоении учебно-терминологической лексики;
- Выраженный аграмматизм; нарушение норм управления и согласования; грамматические закономерности построения фразы не соблюдаются;
- Несформированность или низкий уровень сформированности связной речи, проявляющаяся, в том числе, в нарушении структуры текста (связности, цельности, логической последовательности, тематичности), стереотипии в использовании языковых средств (неумение использовать синонимичные замещения, использование однотипных фразовых конструкций, ограниченный запас лексико-грамматических средств) и др.

Перечисленные особенности развития речи обусловлены несовершенством предпосылок, которые обеспечивают ее функционирование и, в первую очередь, несовершенством речемыслительной деятельности (прежде всего, операций на языковом уровне: обобщения, анализа, синтеза, классификации).

Кроме того, неполноценная речевая деятельность влияет на формирование интеллектуальной, сенсорной и эмоционально-волевой сфер, в итоге определяя их недоразвитие или своеобразие развития, что выступает в роли вторичных нарушений, степень выраженности которых определяется степенью первичной речевой патологии.

Учащиеся с ТНР характеризуются неустойчивостью внимания, отвлекаемостью, замедленным темпом восприятия учебной информации. Выявляются трудности понимания учебных заданий, инструкций учителя. Дети выполняют самостоятельные учебные задания с большим количеством ошибок, испытывают выраженные затруднения при осмыслении и запоминании вербального материала, недостаточно наблюдательны по отношению к языковым явлениям. Наблюдается пониженная познавательная активность в области языковых средств.

При преодолении нарушений письменной речи требуется специальная коррекционная работа. Без коррекционного воздействия данные нарушения не только не преодолеваются, но часто и усугубляются по мере усложнения учебного материала, увеличения его объема, перехода ребенка из класса в класс, что в итоге приводит к невозможности полноценного овладения учебной программой.

Особую группу категорию детей с нарушениями речи в школе составляют обучающиеся с заиканием. В начальной школе пароксизмы заикания с наибольшей интенсивностью проявляется у детей в ходе дидактической коммуникации во время занятий в классе. При продуцировании высказываний обучающиеся нередко испытывают сложности при попытке точно и четко передать информацию, соблюдая навыки партнерства. В речи младших школьников с заиканием отмечаются трудности удержания замысла высказывания, логически и синтаксически незавершенные фразы, грамматические ошибки, которые, как правило, самостоятельно ими не исправляются несмотря на достаточный уровень языковых средств.

Свойственными для младших школьников с заиканием является своеобразное протекание регуляторных механизмов. В результате чего у них наблюдается повышенная истоцаемость, неустойчивость внимания, недостаточная организованность и

устойчивость деятельности и пр. (С.А. Игнатьева, Р.Е. Левина, С.А. Миронова, Н.А. Чевелева, А.В. Ястребова). Проявления неустойчивости деятельности, имея различную выраженность свойственны всем заикающимся вне зависимости от их успеваемости и могут быть обусловлены различными моментами порой противоположными по своему характеру (А.В. Ястребова):

- импульсивностью и общей неорганизованностью работы из-за неумения анализировать образец, инструкцию, предварительно обдумывать свою деятельность, планировать последовательное выполнение всех ее этапов;
- отвлекаемостью и неумением приложить волевое усилие для преодоления встречающихся в процессе деятельности трудностей;
- сбоем деятельности вследствие низкой эмоциональной устойчивости к действиям истошающих и побочных отвлекающих раздражителей;
- явлениями нерешительности, растерянности из-за неполного восприятия образца инструкции.

Такое своеобразие протекания регуляторных процессов проявляется и в письменной речи младших школьников с заиканием. Они допускают значительное количество ошибок в виде пропусков, замен букв, недописок и пр.

Без специальной коррекционной работы особенности коммуникативной деятельности и внеречевых процессов заикающихся школьников не преодолевается спонтанно в процессе развития, а, как правило, имеет тенденцию к усилению по мере усложнения деятельности, увеличения сложности учебного материала.

1.2.3. Психолого-педагогические особенности развития детей с нарушением опорно-двигательного аппарата.

Для грамотной организации психолого-педагогического сопровождения ребёнка с НОДА в образовательном процессе, задачами которого являются правильное распознавание наиболее актуальных проблем его развития, своевременное оказание адресной помощи и динамическая оценка её результативности, необходимо опираться на типологию, которая должна носить педагогически ориентированный характер. АООП НОО для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА):

Вариант 6.1. адресован обучающимся с НОДА, достигшим к моменту поступления в школу уровня развития, близкого к возрастной норме, и имеющим положительный опыт общения со здоровыми сверстниками. Образовательная организация должна иметь условия, позволяющие организовать среду и рабочее место обучающегося в соответствии с ограничениями его здоровья и обеспечить реализацию программы коррекционной работы, соответствующей его особым образовательным потребностям.

Вариант 6.2. рекомендуется обучающимся, обнаруживающим помимо двигательных нарушений, негрубую задержку психического развития.

Вариант 6.3. предназначен для образования детей, имеющих помимо двигательных нарушений легкую умственную отсталость.

Вариант 6.4. предназначен для образования детей, имеющих тяжелые множественные нарушения развития (ТМНР).

Особенности психического развития детей с НОДА связаны с поражением двигательной сферы. В следствии этого могут быть отмечены:

- нарушения речи;
- часто отмечаются снижения слуха, что приводит к трудностям при обучении письму и чтению;
- нарушена пространственная ориентация, в следствии этого проявляется замедленное формирование понятий, определяющих положение предметов и частей

собственного тела в пространстве, неспособности узнавать и воспроизводить геометрические фигуры, складывать из частей целое;

- во время письма выявляются ошибки в графическом изображении букв и цифр (асимметрия, зеркальность). Дети не могут соблюдать линейки в тетради, различать ее правую и левую стороны, могут начать писать или рисовать в любом месте тетради или альбома, читать с середины страницы;

- расстройства внимания и памяти проявляются в повышенной отвлекаемости, сужении объема внимания, преобладании слуховой памяти над зрительной;

- особенности эмоционально-волевой сферы проявляются в виде повышенной возбудимости, склонности к колебаниям настроения, появлению страхов. Склонность к колебанию настроения часто сочетается инертностью эмоциональных реакций. Начав плакать или смеяться, ребенок не может остановиться. Эти проявления нередко сочетается с плаксивостью, раздражительностью, капризностью, реакциями протеста, которые усиливаются в новой для ребенка обстановке и при утомлении;

- так же возможно проявление психического инфантилизма, который выражается в наличии несвойственных данному возрасту черт детскости, непосредственности, склонности к фантазированию и мечтательности, преобладанию игровых интересов;

- ограниченность общения, в следствии чего может быть бедное представление об окружающем мире, трудности в социализации, адаптации. Паталогическое формирование личности.

В связи с данными особенностями, характерными для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата педагогам предложены следующие рекомендации:

- Сотрудничество. Установление тесного контакта учителя с родителями и специалистами образовательного учреждения;

- Готовность руки к письму. Необходимо учитывать, что акт письма формируется крайне медленно. Выполнение специальных упражнений, которые способствуют расслаблению и укреплению мышц руки, во время урока;

- Свободное пространство. Педагог должен определить место ребенка в классе так, чтобы он мог свободно стоять или выходить из-за парты;

- Рабочее место. Всё пространство на столе должно быть достаточным для свободной манипуляции учебниками, учебными принадлежностями. Оно должно быть четко организовано, логически выстроено и понятно ребенку. Наличие специальных письменных принадлежностей, закладок и др.;

- Комфортность позы. Наблюдая за учеником, учитель должен понять, в какой позе ему удобнее выполнять письменные работы, как удобней отвечать: сидя или стоя;

- Определение потенциала ребенка. Педагогу необходимо варьировать объем и формы выполнения письменных работ, чтобы ребенок успевал за темпом работы класса, не переутомлялся, и была возможность для формирования учебных навыков.

- Работа с классным коллективом. Перед приходом ребёнка с НОДА в массовый класс, необходима предварительная работа с детским коллективом этого класса;

- Хочу-могу. При оценке результатов устного ответа, письменных работ и при оценке знаний также следует учитывать особенности ребенка связанные с его заболеванием.

Достаточное интеллектуальное развитие у этих детей часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Педагог обучающий ребенка с НОДА в условиях образовательного учреждения должен стать для него опорой и проводником в полноценную школьную жизнь.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. 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.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, 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 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. 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. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Осанка человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
1.2	Гигиена человека	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода

					ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.3	Физическая нагрузка	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	9			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	14			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			https://resh.edu.ru/subject/9/ Поле для свободного ввода
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

12	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Разучивание прыжков в группировке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Строевые упражнения с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	лыжами в руках					
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	координации					
37	Чем отличается ходьба от бега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Считалки для подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО					
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры					
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	спине. Подвижные игры					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Современные Олимпийские игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физическое развитие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Физические качества	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Сила как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Быстрота как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Выносливость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Гибкость как физическое качество	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Развитие координации движений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Утренняя зарядка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые упражнения и команды	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Гимнастическая разминка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Танцевальные гимнастические движения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Спуск с горы в основной стойке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Подъем лесенкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Торможение лыжными палками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение падением на бок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Прыжок в высоту с прямого	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	разбега					
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Прием «волна» в баскетболе	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Футбольный бильярд	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Бросок ногой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Освоение правил и техники	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	<p>выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Подвижные игры</p>					
90	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.</p> <p>Подвижные игры</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Эстафеты</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Эстафеты</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание</p>	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	«Праздник ГТО». Соревнования	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Виды физических упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дозировка физических нагрузок	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Закаливание организма под душем	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Строевые команды и упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Лазанье по канату	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Передвижения по	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической скамейке					
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Прыжки через скакалку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Ритмическая гимнастика	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Прыжок в длину с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Броски набивного мяча	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Челночный бег	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Бег с ускорением на короткую	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	дистанцию					
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Правила поведения в бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Упражнения в плавании брассом	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

57	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Упражнения в плавании дельфином	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Спортивная игра баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Спортивная игра волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Спортивная игра футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Бег на 1000м					
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Закаливание организма	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	акробатических упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Акробатическая комбинация	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Обучение опорному прыжку	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Беговые упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Метание малого мяча на дальность	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения с плавательной	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	доской					
50	Упражнения с плавательной доской	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Упражнения в скольжении на груди	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
69	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
70	Упражнения из игры волейбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
71	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
72	Упражнения из игры баскетбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
73	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
74	Упражнения из игры футбол	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	Подвижные игры					
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени	1				https://resh.edu.ru/subject/9/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1				https://resh.edu.ru/subject/9/

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Печатные пособия

1. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности, и ВФСК ГТО.

Список литературы

Программно-нормативные документы

2. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа. -М.: Просвещение, 2011.

3. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников Виленского М.Я., Ляха В.И. 1-4 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. - М: Просвещение , 2013.

Учебники и справочные издания

3. Лях В. И. Физическая культура: 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — М.: Просвещение, 2009.

4. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: . – М.: Физкультура и спорт, 2014. 5. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.:«Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

