

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и спорта Республики Карелия
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Петрозаводского городского округа
" Средняя общеобразовательная школа №7
имени Федора Тимоскайнена"
МОУ «Средняя школа №7»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического
объединения учителей
физической культуры и
ОБЖ
Протокол №1 от
«30»августа 2024 г.

ПРИНЯТО
на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от
«30»августа 2024г

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора
_____ Мельникова А.В.
Приказ № 01-08/156
от «30» августа.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура»
адаптированной основной образовательной программы
начального общего образования
для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

(для обучающихся 1 – 4 классов)

Петрозаводск,
2024 г

Пояснительная записка

Определение и назначение адаптированной рабочей программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа (далее – АООП) начального общего образования (далее – НОО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР) – это образовательная программа, адаптированная для обучения детей с ТНР с учетом особенностей их психофизического и речевого развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

АООП НОО обучающихся с ТНР разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом (далее – ФГОС) НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ) и с учетом Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР.

АООП НОО обучающихся с ТНР определяет содержание образования, ожидаемые результаты и условия ее реализации.

Принципы и подходы к формированию адаптированной рабочей программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

В основу формирования АООП НОО обучающихся с ТНР положены следующие принципы:

принципы государственной политики Российской Федерации в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптация системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.)¹;

принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся;

принцип коррекционной направленности образовательного процесса;

¹ Часть 1 статьи 3 Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

онтогенетический принцип;

принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся;

принцип преемственности, предполагающий при проектировании АООП НОО ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ТНР;

принцип целостности содержания образования. Содержание образования едино. В основе структуры содержания образования лежит не понятие предмета, а понятие «предметной области»;

принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися с ТНР всеми видами доступной им деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

принцип переноса знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в деятельность в жизненной ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире, в действительной жизни; трансформирование уровня полученных знаний в область жизнедеятельности;

принцип сотрудничества с семьей.

В основу разработки АООП НОО обучающихся с ТНР заложены дифференцированный, деятельностный и системный подходы.

Дифференцированный подход к построению АООП НОО обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. АООП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ требованиями к:

структуре образовательной программы;

условиям реализации образовательной программы;
результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки АООП начального общего образования обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

придание результатам образования социально и личностно значимого характера;

прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;

существенное повышение мотивации и интереса к учению,

приобретению нового опыта деятельности и поведения;

создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе,

снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные, проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в образовании строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основным средством реализации системного подхода в образовании обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся.

В контексте разработки АООП начального общего образования обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, действиями, умениями и навыками;

воздействие на все компоненты речи при устраниении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФГОС НОО и коррекционно-развивающей области;

реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели – формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной и др.) в соответствии с различными ситуациями.

Цель реализации адаптированной рабочей программы начального общего образования

Адаптированная основная общеобразовательная рабочая программа начального общего образования обучающихся с ТНР направлена на формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое), овладение учебной деятельностью в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;

- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медицинско-педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устраниению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;

- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;
- возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;
- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;
- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональнуюдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 УУД:

- 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 УУД:

- 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.

По окончании четвёртого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- 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 устраниению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости;

коммуникативные УУД:

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

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО

Предметные результаты

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

1 класс

К концу обучения в первом классе **обучающийся научится:**

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
 - соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора однотипных предметов для занятий;
 - выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
-
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушений;
 - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнение упражнений на координацию;
 - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на мешки с песком;
 - передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
 - играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе **обучающийся научится:**

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связях;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых приборов;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разным способом;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямой и согнутой ногами;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием различных предметов;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств

3 класс

К концу обучения в третьем классе **обучающийся научится:**

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоа
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательно
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблиц
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупрежд
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением по
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую ст
- 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 ре
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в ст
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на м
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях

4 класс

К концу обучения в четвёртом классе **обучающийся научится:**

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Роди
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, ра
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических ка
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помо
- 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в усл
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

Учебный план

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционным курсом «Логопедическая ритмика», способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Обучающимся сообщаются необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий, опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, надлежащее внимание уделяется и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии

с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

▪ 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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полуушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением

вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты 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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках

на ногах, в седах; выпады и полуушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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.

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушаги на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попаременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя

максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или

изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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.

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.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корrigирующих упражнений на контроль

ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбиение предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	13	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	52		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	8	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
	Итого по разделу	8		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	2		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	13	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	49		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	13	13	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)

	ГТО			
Итого по разделу		13		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		48		

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	12	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	5		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	9	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	16	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		49		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	10	http://resh.edu.ru/ Untitled-1 (gto.ru) ВФСК ГТО (gto.ru)
Итого по разделу		10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Современные физические упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила поведения на уроках легкой атлетике Чем отличается ходьба от бега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передвижения			
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Обучение прыжку в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила поведения на уроках спортивной гимнастики Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Исходные положения в физических упражнениях	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Учимся гимнастическим упражнениям	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Способы построения и повороты стоя	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	на месте			
26	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Гимнастические упражнения с мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Гимнастические упражнения в прыжках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подъем ног из положения лежа на животе	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Сгибание рук в положении упор лежа	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Правила поведения на уроках по лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Техника ступающего шага во время передвижения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Имитационные упражнения техники	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	передвижения на лыжах скользящим шагом			
41	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила поведения на уроках по подвижным играм. Считалки для подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Обучение способам организации игровых площадок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Разучивание фазы разбега и	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	отталкивания в прыжке. Выполнения прыжка в полной координации.			
54	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
58	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
59	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. ГТО - что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры			<u>method</u>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	<u>https://www.gto.ru/#gto-method</u>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	<u>https://www.gto.ru/#gto-method</u>
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	1	<u>https://www.gto.ru/#gto-method</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Физическое развитие	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Физические качества: Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление комплекса утренней зарядки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Бег с поворотами и изменением направлений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Сложно координированные беговые	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	упражнения			
14	Сложно координированные беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Повторение прыжка в длину с места	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые упражнения и команды	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Прыжковые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Гимнастическая разминка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Гимнастическая разминка	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Танцевальные гимнастические движения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

32	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Подъем лесенкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Подъем лесенкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Торможение лыжными палками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение лыжными палками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Торможение падением на бок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Правила поведения на уроках по подвижным и спортивным играм. Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Работа в парах с волейбольным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Работа в парах с волейбольным мячом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Подвижные игры на развитие равновесия	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Правила поведения на уроках по легкой атлетике. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Фазы в прыжке в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	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	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2	История появления современного спорта	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Виды физических упражнений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
5	Дозировка физических нагрузок	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Закаливание организма под душем	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
9	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
10	Прыжок в длину с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Броски набивного мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
12	Броски набивного мяча	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Челночный бег	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

16	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Техника безопасности на уроках по гимнастики. Строевые команды и упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Строевые команды и упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Лазанье по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Лазанье по канату	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Прыжки через скакалку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Ритмическая гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Ритмическая гимнастика	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	стрелки			
33	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Техника безопасности на уроках по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Подвижные игры с приемами	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	баскетбола			
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Спортивная игра волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Спортивная игра волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Спортивная игра футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Спортивная игра футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Техника безопасности на уроках легкой атлетике. Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в высоту с разбега "ножницы"	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Беговые упражнения с координационной сложностью. Прыжок в высоту с разбега "Ножницы"	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	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	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	игры			
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

4 КЛАСС

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

12	Беговые упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
13	Метание малого мяча на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
14	Метание малого мяча на дальность	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
16	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
18	Акробатическая комбинация	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
19	Акробатическая комбинация	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
24	Обучение опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
25	Обучение опорному прыжку	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
28	Висы и упоры на низкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

	гимнастической перекладине			
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
31	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
32	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
43	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
44	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
45	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
46	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
47	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
49	Упражнения из игры волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Упражнения из игры волейбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
51	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
52	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
53	Упражнения из игры баскетбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
54	Упражнения из игры футбол	1	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
55	Правила выполнения спортивных	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	нормативов 3 ступени			
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	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	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты			
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

Физическая культура - 1 класс - Российская электронная школа

(resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая

культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО (gto.ru)

