

Приложение к адаптированной основной образовательной программе начального общего образования для обучающихся с НОДА (вариант 6.1) МАОУ «Школа№58» КГО, утвержденной приказом директора № 156-од от 27.08.2024 года

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Школа № 58»

Камышловского городского округа

Рассмотрено
на заседании педагогического совета
протокол № 81 от 26.08.2024 года

Утверждена
приказом директора № 157 -од
от 27.08.2024 года

АДАптированная рабочая программа учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1 – 4 классов

Камышлов 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с НОДА. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с НОДА средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с НОДА по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в абилитации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), их социализации и интеграции в современное общество, снижении нагрузки на медицинские и социальные органы, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с НОДА, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, и спортивных).

Программа ориентирована на обеспечение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с НОДА (вариант 6.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с НОДА

Нарушения опорно-двигательного аппарата занимают одно из ведущих мест среди причин заболеваемости и инвалидности у детей и подростков. Они имеют достаточно большое разнообразие клинических проявлений первичного нарушения, которые условно можно разделить на поражение нервной (церебральный паралич (ЦП), заболевания и травмы спинного мозга) и костно-мышечной (ампутации и дефекты конечностей, артрогриппоз, карликовость и др.) систем. Для каждой группы характерны свои проявления, которые накладывают отпечаток на функциональное состояние обучающихся. Двигательные нарушения обучающихся ограничивают их жизненное пространство, а также сопровождаются вторичными отклонениями, осложняющими их жизнь. Подобного характера инвалидность значительно ограничивает жизнедеятельность и приводит к социальной дезадаптации.

Самой распространенной является группа поражений, обусловленная последствиями ЦП. В современной научно-методической литературе имеется более 20 классификаций синдромов ЦП. Однако все многообразие клинических проявлений можно определить в 3 группы: спастические формы (спастическая диплегия, гемиплегия), атонические формы и гиперкинетическая форма. Для каждой формы характерны свои особенности состояния опорно-двигательного аппарата. Так, при спастических формах

наблюдается повышение мышечного тонуса, формирование контрактур, деформации суставов, парезов и параличей конечностей, наличие тонических рефлексов. При задержке их угасания у обучающегося вслед за движениями головы может изменяться положение конечностей и туловища. При атонических формах наблюдается снижение мышечного тонуса, за счет чего у обучающегося с трудом формируются статические и статодинамические положения тела. Особенностью гиперкинетической формы ЦП является наличие произвольных движений – гиперкинезов и патологических синкинезий, которые тормозят развитие двигательных умений и навыков. При всех формах ЦП наблюдается задержка становления навыков как крупной, так и мелкой моторик, нарушение координации движений. Так же могут существенно различаться уровни развития самообслуживания и передвижения: от тотальной помощи до полной независимости от окружающих. При ЦП нарушения развития имеют, как правило, сложную структуру, т. е. отмечается сочетание двигательных, психических и речевых нарушений. Степень тяжести психомоторных расстройств варьирует в большом диапазоне, где на одном полюсе находятся грубые нарушения, а на другом — минимальные. У обучающихся может наблюдаться целая гамма различных сочетаний. Например, при легких двигательных расстройствах могут наблюдаться выраженные интеллектуальные и речевые нарушения, а при тяжелой степени двигательной патологии могут быть незначительные отклонения в интеллектуальном и речевом развитии. Нередко у обучающихся с церебральным параличом отмечаются нарушения координации движения, возникают сложности в выполнении темпоритмических характеристик движений, целенаправленности двигательного акта, сложности с сохранением устойчивой позы в положениях сидя и стоя. У обучающихся с церебральным параличом навыки самообслуживания чаще всего недостаточно сформированы, предметно-практическая деятельность может быть ограничена. Некоторые обучающиеся с тяжелым поражением нервной системы практически не готовы к овладению навыками рисования, письма. Задержка и нарушение формирования всех двигательных функций оказывают неблагоприятное влияние на формирование психики и речи. Так же характерны специфические отклонения в психическом развитии (нарушено формирование познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и личности). Структура нарушений познавательной деятельности при ЦП имеет ряд специфических особенностей: неравномерный характер нарушений отдельных психических функций; сниженный запас знаний и представлений об окружающем мире; высокая истощаемость; пониженная работоспособность. Чаще всего характерна недостаточность пространственных и временных представлений, тактильного восприятия, конструктивного праксиса. Нарушение координированной деятельности различных анализаторных систем (патология зрения, слуха, мышечно-суставного чувства) существенно сказывается на восприятии в

целом, ограничивает объем информации, затрудняет интеллектуальную деятельность обучающихся. У них отмечается задержка и нарушение формирования всех сторон речи: лексической, грамматической и фонетико-фонематической. Наиболее частая форма речевой патологии при ЦП — дизартрия, которая редко встречается в изолированном виде, а сочетается с задержкой речевого развития или алалией.

Ко второй группе НОДА относятся последствия, обусловленные травмой или заболеванием спинного мозга. Травмы спинного мозга классифицируются в соответствии с отделом позвоночного столба (шейный, грудной, поясничный и крестцовый) и номером позвонка, на уровне или ниже которого случилось поражение. Одно из наиболее частых врожденных заболеваний спинного мозга является спинабифида (SpinaBifida). Это заболевание представляет собой порок развития позвоночника, характеризующийся незаращением позвонков и неполным закрытием позвоночного канала, часто сопровождающийся пороком развития спинного мозга. Данное состояние нередко сочетается с дисплазией внутренних органов и других отделов скелета. Несмотря на различную этиологию, основные проявления однотипны: полная или частичная утрата произвольных движений и чувствительности ниже уровня поражения и расстройства функций тазовых органов. В то же время состояние опорно-двигательного аппарата определяется уровнем поражения. При повреждении шейного отдела на уровне С1-С4 возникают спастические параличи верхних и нижних конечностей, С5-Д1-2 – вялые параличи в верхних и спастические – в нижних, Д3-12 – спастические, а на уровне L1-5 – вялые в нижних конечностях. Чаще всего такие обучающиеся нуждаются в посторонней помощи, как для перемещения, так и для самообслуживания.

У обучающихся с травмами и заболеваниями спинного мозга наблюдается высокий уровень эмоциональных проблем, связанных с большой зависимостью от окружающих людей. При травмах спинного мозга обучающийся гораздо острее переживает утрату функции своих конечностей по сравнению с обучающимися, имеющими врожденные заболевания спинного мозга. У всех обучающихся данной нозологической группы может наблюдаться подавленность, связанная с использованием инвалидной коляски или костылей, невозможностью играть наравне со всеми. Потеря ими контроля за своими движениями, а также трудности самообслуживания, обучения, общения – всё это усугубляет неумение или нежелание сверстников общаться с таким обучающимся, что закономерно приводит к социальной депривации, тормозит выработку навыков, необходимых для общения с окружающими. На неосознаваемом уровне в картине мира обучающихся поражениями спинного мозга отмечается эмоциональная напряженность, связанная с учебной деятельностью, перспективами достижения успеха, актуальной ситуацией, а также акцентирование потребностей в здоровье, отдыхе, общении, медицинской помощи.

Ожирение является очень распространенным явлением у обучающихся с нарушениями функции спинного мозга, главным образом вследствие того, что утрата функции крупных мышечных групп нижних конечностей ограничивает их возможности для расхода энергии, потребляемой с пищей.

Свои особенности развития возникают и при повреждениях, заболеваниях костно-мышечной системы. Так, например, ампутации выполняются в крайних случаях, когда сохранить конечность не представляется возможным, при этом учитывается, что ампутация может неблагоприятно отразиться на психомоторном развитии ребенка, а также вызвать вторичные деформации усеченной конечности, позвоночника, грудной клетки. Для обучающихся с ампутацией конечностей характерно отсутствие и недоразвитие конечности, которое может быть на разных уровнях. При этом, чем выше уровень недоразвития и ампутации, тем больше будут выражены вторичные нарушения у ребенка. К их числу могут относиться нарушения осанки, сколиоз, атрофия мышц культи, психологические проблемы, связанные с отсутствием части конечности. Обучающиеся могут испытывать стыд, чувство неполноценности и тревожности во время пребывания на людях, особенно в коллективе сверстников.

Процесс формирования детской культи продолжается многие годы, причем в различные возрастные периоды он протекает по-разному. Вследствие этих процессов к окончанию роста детские культи приобретают своеобразную форму с относительно развитым эпифизом и резко заостренной недоразвитой дистальной частью. Такое состояние культи может накладывать негативный отпечаток на возможность использования протезов. Дополнительно к осложнениям, касающимся изменения детской культи с возрастом, является диссинхронность роста кости и мягких тканей. В данном случае могут наблюдаться прорезывания части кости сквозь мягкие ткани, вызывая открытые раны, которые могут инфицироваться, боль.

К четвертой группе нарушений относятся другие заболевания опорно-двигательного аппарата: мышечная дистрофия, несовершенный остеогенез, нанизм, артрогрипоз и т.д. Мышечная дистрофия представляет собой сборное название для группы наследственных заболеваний, характеризующихся прогрессирующей диффузной слабостью различных мышечных групп. При этом заболевании наблюдаются различные по степени тяжести двигательные нарушения от незначительной мышечной слабости до полного отсутствия мышечных сокращений и, соответственно, каких либо двигательных актов. При несовершенном остеогенезе происходит нарушение процесса формирования костей, сопровождающиеся их повышенной ломкостью и деформациями скелета. Артрогрипоз представляет собой непрогрессирующее врожденное заболевание неизвестной природы, при котором обучающиеся имеют контрактуры суставов и снижение мышечной силы и тонуса.

Развитие обучающихся, имеющих прочие заболевания костно-мышечной системы, зависит от выраженности клинических проявлений, личностных установок и системы воспитания в семье, возможности получения образования, прохождения курсов реабилитации, коррекционной, медико-психолого-педагогической поддержки и др.

Группу обучающихся с НОДА, осваивающих вариант 6.2 адаптированной основной общеобразовательной программы составляют обучающиеся, у которых определяется легкий дефицит познавательных и социальных способностей, передвигающиеся самостоятельно, при помощи ортопедических средств или лишенные возможности самостоятельного передвижения, в том числе имеющие нейросенсорные нарушения. Указанные нарушения также сочетаются с ограничениями манипулятивной деятельности и дизартрическими расстройствами разной степени выраженности.

Таким образом, контингент обучающихся с НОДА крайне неоднороден как в клиническом, так и в психолого-педагогическом отношении. При этом ведущими в клинической картине являются двигательные расстройства (задержка формирования, недоразвитие или утрата двигательных функций), которые могут иметь различную степень выраженности:

- при тяжелой степени двигательных нарушений обучающийся не владеет навыками самостоятельного передвижения и манипулятивной деятельностью, он не может самостоятельно обслуживать себя, имеются нейросенсорные нарушения, возможны дизартрические расстройства; имеются ограничения двигательной активности и противопоказания к физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Для таких обучающихся целесообразно проводить индивидуальные занятия коррекционно-развивающей направленности. Тем не менее, имеется возможность взаимодействовать со сверстниками и выполнять некоторые физические упражнения в рамках программного материала самостоятельно или с помощью тьютора, что будет социализировать обучающегося в классе.

- при средней (умеренно выраженной) степени двигательных нарушений обучающиеся владеют навыками самостоятельного передвижения с использованием дополнительных технических ортопедических средств (инвалидная коляска, ходунки, костыли, трости, высокие протезы), т. е. самостоятельное передвижение затруднено. Навыки самообслуживания у них так же могут нарушаться, но формируются компенсаторные механизмы, позволяющие себя обслуживать в большей части случаев без посторонней помощи (обучающиеся могут самостоятельно одеться/раздеться, имеются умения, позволяющие осуществлять навыки личной гигиены, и т.д.); имеются ограничения двигательной активности и противопоказания к некоторым физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Для

обучающихся с данной степенью двигательных нарушений доступны не все физические упражнения, в то же время имеется возможность их модификации в соответствии с психофизическим состоянием обучающихся при освоении программного материала и применения дополнительных технических ортопедических средств и спортивного инвентаря.

- при легкой степени двигательных нарушений обучающиеся ходят самостоятельно, уверенно. Они полностью себя обслуживают, достаточно развита манипулятивная деятельность. Однако могут наблюдаться неправильные патологические позы и положения, нарушения походки; движения недостаточно ловкие, замедленные, м.б. снижена мышечная сила, имеются недостатки мелкой моторики, ограничения в двигательной активности и противопоказания к физическим упражнениям в зависимости от основного диагноза, первичных и вторичных дефектов, сопутствующих заболеваний. Обучающиеся данной группы способны полностью освоить программный материал, представленный в программе.

При этом необходимо учитывать, что отнесение обучающегося к той или иной подгруппе по тяжести двигательных нарушений носит условный характер и не влечет за собой обязательность проведения групповых занятий.

Особые образовательные потребности обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования в предметной области «Адаптивная физическая культура».

Особые потребности, свойственные всем обучающимся с НОДА:

обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание в образовательной области «Адаптивная физическая культура», так и в процессе индивидуальной работы;

введение в содержание обучения специального раздела, направленного на коррекцию первичных и вторичных отклонений как опорно-двигательного аппарата, так и других систем организма обучающегося с НОДА, а так же развитие двигательной активности, личностных характеристик, которые не присутствуют в образовательной программе, адресованной традиционно развивающимся сверстникам;

использование специальных методов, приёмов и средств обучения (в том числе специализированных компьютерных и ассистивных технологий), обеспечивающих реализацию "обходных путей" обучения;

наглядно-действенный характер содержания образования и упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

специальное обучение "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

специальная помощь в развитии возможностей вербальной и невербальной коммуникации при взаимодействии со сверстниками по

правилам проведения подвижных игр и соревнований, выполнения групповых, парных упражнений;

коррекция произносительной стороны речи; освоение умения использовать речь по всему спектру коммуникативных ситуаций, в том числе при занятиях физическими упражнениями;

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды во время выполнения физических упражнений.

Таким образом, учет психофизических особенностей, выраженности двигательных нарушений, особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА позволит реализовать требования, предъявляемые ФГОС НОО ОВЗ для обучающихся с НОДА (вариант 6.1) и построить эффективное обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура».

Общая характеристика учебного курса

«Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с НОДА на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция первичных и вторичных отклонений, компенсация нарушенных двигательных функций, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия в соответствии с реабилитационным потенциалом ребенка, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью

всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с НОДА, и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

При необходимости можно предусмотреть деление класса на подгруппы, так как в одном классе могут обучаться обучающиеся с разной степенью тяжести двигательных нарушений. Допустимы замены групповых занятий адаптивной физической культурой индивидуальными занятиями для обучающихся с тяжелыми двигательными нарушениями.

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 НОДА младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

Осуществление данных принципов и подходов предполагает:

- признание того, что развитие личности обучающихся с НОДА зависит от характера организации доступной им учебной деятельности;

- развитие личности обучающихся с НОДА в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;

- разработку содержания программы по адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей и двигательных функций;

- ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент программы, где общекультурное, личностное и физическое развитие обучающегося с НОДА составляет цель и основной результат получения НОО;

- разнообразие индивидуального развития каждого обучающегося с ОВЗ, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной и двигательной деятельности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС АООН НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1) формирование общей культуры, духовно-нравственного развития, воспитания обучающихся с НОДА, сохранение и укрепление их здоровья;

2) личностное и интеллектуальное развитие обучающихся с НОДА, средствами адаптивной физической культуры;

3) удовлетворение особых образовательных потребностей, имеющих место у обучающихся с НОДА, увеличение их двигательной активности;

4) создание условий, обеспечивающих обучающемуся с НОДА достижение планируемых результатов по освоению учебного предмета «Адаптивная физическая культура», курсов коррекционно-развивающей области;

5) оптимизация процессов социальной адаптации и интеграции, обучение основным двигательным навыкам необходимым в повседневной жизни;

6) выявление и развитие способностей обучающихся с НОДА с учетом их индивидуальности, самобытности средствами адаптивной физической культуры

7) использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа, определяющих пути и способы достижения обучающимися социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития с учетом их особых образовательных потребностей;

8) предоставление обучающимся с НОДА возможности накопления социального и двигательного опыта, знаний, умений и способов деятельности, сформированных в процессе изучения предмета «Адаптивной физической культуры»

Специфическими коррекционно-развивающими задачами предмета являются:

- обеспечение регулярной двигательной активности адекватной состоянию здоровья и возможного уровня функциональной двигательной активности;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.
- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- коррекция вторичных отклонений опорно-двигательного аппарата: нормализация тонуса мышц, устранение контрактур, увеличение мышечной силы.
- улучшение качества паттерна двигательных действий обучающегося с НОДА;
- совершенствование физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: элементарных форм скоростных, скоростно-силовых, силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям;

дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;

□ коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Приоритетным направлением в освоении предмета заключается в овладении обучающимися основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом; обеспечение регулярной физической активности, укрепление здоровья, содействие физическому развитию обучающихся: овладении умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья: формировании умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); формировании установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; коррекция недостатков двигательного и психомоторного развития, развитие и совершенствование волевой сферы; личностное развитие обучающихся.

Наряду с этим программа обеспечивает:

-единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с НОДА;

-вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с НОДА с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

-личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме;

-физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

-создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми

образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

-формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития паралимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений о адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);

-освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей и ограничений (в доступной для обучающихся с НОДА форме и объеме);

-расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся;

-формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА.

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

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 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.

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.

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, развитию 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 противходом 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 в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты 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;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		44	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		16	

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66	
-------------------------------------	----	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		5	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Лыжная подготовка	13	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные игры	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		43	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	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	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		46	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу	14	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	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	https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.2	Легкая атлетика	9	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.3	Лыжная подготовка	12	https://resh.edu.ru/subject/9/
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		41	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса	18	https://resh.edu.ru/subject/9/

	ГТО		
Итого по разделу		18	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura
2	Современные физические упражнения	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/rezhim-dnya
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika-vidy-gimnastiki

13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-1-ponyatie-gimnastika-vidy-gimnastiki
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
16	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/znakomstvo-s-predmetom-fizicheskaya-kultura-chast-1-fizicheskaya-kultura-i-sport
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/osanka-fizkultminutki
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya
23	Разучивание прыжков в группировке	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/gimnastika-chast-2-obscheukreplyayuschaya-gimnastika-uprazhneniya
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
25	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/

26	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/start/326419/
27	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
28	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
29	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
30	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/
31	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
32	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/
34	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika
37	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/
39	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214141/
40	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://www.youtube.com/watch?v=yFQZg_lobcs

41	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://www.youtube.com/watch?v=kLpakMI20_w
42	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214142/
43	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika
44	Считалки для подвижных игр	1	https://www.youtube.com/watch?v=jnr68-EXPTU
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
46	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
47	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
48	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
50	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
52	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-2-pravila-podvizhnyh-igr
54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-2-pravila-podvizhnyh-igr
55	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-1-podvizhnye-igry
56	Разучивание подвижной игры «Брось-	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-

	поймай»		klass/spisok-urokov/podvizhnye-igry-chast-1-podvizhnye-igry
57	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyzhnaya-podgotovka
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214138/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	https://vk.com/video/@vfsk_gto?section=playlists_z=video-76633380_456239259%2Fpl_-76633380_3

	(тестов) 1-2 ступени ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/1-klass/spisok-urokov/lyogkaya-atletika-chast-2-tehnika-bezopasnosti
3	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
4	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
5	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
6	Быстрота как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7	Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
8	Гибкость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/train/191470/
9	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/
10	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/
11	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
12	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
13	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
14	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
15	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
17	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
18	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
19	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

	гимнастической скамейке		
20	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
21	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
22	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/
23	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
24	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
25	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/
26	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
27	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
28	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
29	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
30	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
31	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
34	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
35	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3931/start/192285/
37	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

38	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
39	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
42	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
43	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
44	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
46	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs
47	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://www.youtube.com/watch?v=YBVjqXP2GEs
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214133/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214133/
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214146/

	местности. Подвижные игры		
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214146/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/recomendations/5b8ff7ccb5cf1c2c2d8b4573
56	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://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214140/
57	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://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214140/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214139/
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214139/
60	Освоение правил и техники выполнения	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214136/

	норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214136/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214141/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/vidouroki/214138/

68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	История появления современного спорта	1	https://interneturok.ru/lesson/fizkultura/3-klass/spisok-urokov/kogda-i-kak-voznikli-fizicheskaya-kultura-i-sport
2	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsg-to/videouroki/214138/
4	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
6	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
9	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
10	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
11	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
13	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
14	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
15	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
16	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/
17	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
18	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
19	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
20	Беговые упражнения с координационной	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/

	сложностью		
21	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
22	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
23	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
24	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
25	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
26	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
27	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
29	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
30	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/
31	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

38	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://www.gto.ru/#gto-method
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://www.gto.ru/#gto-method
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://www.utmn.ru/ifk/studentam/vfsk-gto/videouroki/214132/
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method

51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
52	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://www.gto.ru/#gto-method
53	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://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	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	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
3	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
4	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
6	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
7	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
8	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
9	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
10	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/
11	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
12	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
13	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/

16	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
17	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
21	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
22	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
23	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
24	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
25	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
26	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
27	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
28	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
29	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
30	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
31	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
32	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/

35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
41	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/
44	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
45	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
46	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://www.gto.ru/
47	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://www.gto.ru/
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method

49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
50	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://www.gto.ru/#gto-method
51	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://www.gto.ru/#gto-method
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method

57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://www.gto.ru/#gto-method
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://www.gto.ru/#gto-method
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://www.gto.ru/#gto-method
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://www.gto.ru/#gto-method
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://www.gto.ru/#gto-method
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://www.gto.ru/#gto-method
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://www.gto.ru/#gto-method

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://www.gto.ru/#gto-method
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		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, 1-4 классы/ Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., Общество с ограниченной ответственностью «Развивающее обучение»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 76303107728233964789397311633874605151848191082

Владелец Ремнева Светлана Алексеевна

Действителен с 10.04.2024 по 10.04.2025