

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки УР

УО г.Сарапула

МБОУ "СОШ №17"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ПОУ

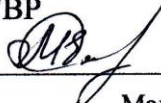


Малова Е.А.

Протокол №1 от «30» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**



Малова Е.А.

Приказ №161-ОД от «30»
08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ "
СОШ №17"**



Иванова Е.В.

Приказ №161-ОД от «30»
08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1067954)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

(7.2)

г.Сарапул2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральная рабочая программа по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" ФАОП НОО (вариант 7.2) составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Предметом обучения адаптивной физической культуре обучающихся с НОДА на уровне начального общего образования является организация максимально возможной двигательной активности обучающегося с НОДА с общеразвивающей направленностью. В процессе организации деятельности на возможном уровне совершенствуются физические качества и осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются познавательные способности и личностные качества.

Цель реализации программы: стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА.

Задачи реализации программы:

обеспечение регулярной физической 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.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

коррекция техники основных движений;

коррекция и развитие координационных способностей;

коррекция нарушений мышечного тонуса;

улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;

коррекция и развитие физической подготовленности;

компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы (распределено равными частями в течение учебного года).

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа. Основные движения из положения лежа, смена направления.

Строевые упражнения.

Лазание. Перелезание.

Акробатические упражнения. Группировка лежа на спине, перекат назад.

Упоры, стойка на коленях.

Упражнения в равновесии.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Плавание.

Основы плавательной подготовки-теоретические знания. "Техника безопасности на уроках по плаванию". "Паралимпийское плавание". "Ознакомление с техникой плавания способом баттерфляй".

Упражнения на суше и в воде - (суша). Упражнения для разучивания техники гребковых движений способом баттерфляй. Движение рук и ног при плавании способом баттерфляй. Дыхание пловца при плавании способом баттерфляй. Согласование движений рук, ног, дыхания при плавании способом баттерфляй.

Упражнения для разучивания техники плавания способом баттерфляй, разучивание

техники выполнения поворотов при плавании на груди и на спине.

Обучение технике гребковых движений ногами, как при плавании баттерфляй на груди в плавательном средстве, с опорой на поручень, в упоре лёжа на мелкой части бассейна. Обучение технике гребковых движений руками, как при плавании баттерфляй (гребок до бёдер) в плавательном средстве, на мелкой части бассейна. Обучение технике поворотов при плавании на груди. Обучение технике поворотов при плавании на спине.

Лёгкая атлетика.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Раздел "Прикладные Упражнения" направлен на развитие физических качеств и на формирование возрастных локомоторно-статических функций, необходимых прежде всего в быту, в учебном процессе и трудовой деятельности, в нем выделены подразделы: построения и перестроения, ходьба и бег, передвижение при помощи технических средств (ходунки, коляска), перелезание и переползание, ритмические и танцевальные упражнения. Упражнения с предметами в силу их особого значения для обучающихся вынесены в данный раздел и представлены большим практическим материалом, который необходимо освоить с обучающимися для обогащения их двигательного опыта. Это упражнения с гимнастическими палками, малыми мячами, с флажками, обручами. При прохождении программы особое внимание нужно уделять формированию правильной, устойчивой и быстрой ходьбы, с индивидуальной коррекцией дефектов походки. Педагогическому работнику воспитания необходимо знать об особенностях ходьбы в аппаратах, с костылями, с палочкой, знать основные деформации нижних конечностей, меры ортопедической профилактики, требования ортопедического режима и способы исправления походки при различной патологии опорно-двигательного аппарата.

Планируемые результаты освоения обучающимися ФАОП НОО (вариант 7.2).

Всё наполнение программы начального общего образования (содержание и планируемые результаты обучения) подчиняется современным целям начального образования, которые представлены во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Личностные результаты включают ценностные отношения обучающегося к окружающему миру, другим людям, а также к самому себе как субъекту учебно-познавательной деятельности (осознание её социальной значимости, ответственность, установка на принятие учебной задачи).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся с ЗПР овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

При определении подходов к контрольно-оценочной деятельности обучающихся с ЗПР учитываются формы и виды контроля, а также требования к объёму и числу проводимых контрольных, проверочных и диагностических работ.

В соответствии с дифференцированным и деятельностным подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщённые способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения ФАОП НОО (вариант 7.2).

Система оценки достижения планируемых результатов освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее - система оценки) представляет собой один из инструментов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам освоения АООП НОО и направлена на обеспечение качества образования, что предполагает вовлечённость в оценочную деятельность как педагогических работников, так и обучающихся и их родителей (законных представителей).

В соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ основным объектом системы оценки, её содержательной и критериальной базой выступают планируемые результаты освоения обучающимися АООП НОО.

Система оценки призвана способствовать поддержанию единства всей системы образования, обеспечению преемственности в системе непрерывного образования. Её основными функциями являются ориентация образовательного процесса на достижение планируемых результатов освоения АООП НОО и обеспечение эффективной обратной связи, позволяющей осуществлять управление образовательным процессом.

Основными направлениями и целями оценочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АООП НОО призвана решить следующие задачи:

закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания,

формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки, предусматривая приоритетную оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся с ЗПР;

ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование УУД;

обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АООП НОО, позволяющий вести оценку личностных, метапредметных и предметных результатов;

предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;

позволять осуществлять оценку динамики учебных достижений обучающихся и развития их социальной (жизненной) компетенции.

Показатель динамики образовательных достижений - один из основных показателей в оценке достижений обучающихся с ЗПР. На основе выявления характера динамики образовательных достижений обучающихся можно оценивать эффективность учебного процесса, работы учителя или образовательного учреждения, системы образования в целом.

Результаты достижений обучающихся с ЗПР в овладении АООП НОО являются значимыми для оценки качества образования обучающихся. При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие принципы:

1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;

3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

Эти принципы, отражая основные закономерности целостного процесса образования обучающихся с ЗПР, самым тесным образом взаимосвязаны и касаются одновременно разных сторон процесса осуществления оценки результатов их образования.

Личностные результаты включают овладение обучающимися социальными (жизненными) компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими формирование и развитие социальных отношений обучающихся в различных средах.

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, которые, в конечном итоге, составляют основу этих результатов.

Оценка личностных достижений может осуществляться в процессе проведения мониторинговых процедур, содержание которых разрабатывает образовательная организация с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их индивидуальных особых образовательных потребностей.

Для оценки продвижения обучающегося с ЗПР в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников

образовательного процесса - тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с обучающимся. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических работников (учителей, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования). Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимся с ЗПР АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов - нет продвижения; 1 балл - минимальное продвижение; 2 балла - среднее продвижение; 3 балла - значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является ППк.

На основе требований, сформулированных во ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, образовательная организация разрабатывает программу оценки личностных результатов с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР, которая утверждается локальными актами организации. Программа оценки должна включать:

1) полный перечень личностных результатов, прописанных в тексте ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, которые выступают в качестве критериев оценки социальной (жизненной) компетенции Обучающихся. Перечень этих результатов может быть самостоятельно расширен образовательной организацией;

2) перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата;

3) систему бальной оценки результатов;

4) документы, в которых отражаются индивидуальные результаты каждого обучающегося (например, Карта индивидуальных достижений обучающегося) и результаты всего класса (например, Журнал итоговых достижений обучающихся класса);

5) материалы для проведения процедуры оценки личностных результатов;

6) локальные акты образовательной организации, регламентирующие все вопросы проведения оценки личностных результатов.

159.4. Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися УУД (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Оценка метапредметных результатов предполагает оценку продвижения обучающегося с ЗПР в овладении регулятивными, коммуникативными и познавательными УУД.

Уровень сформированности УУД, представляющих содержание и объект оценки метапредметных результатов, может быть качественно оценён и измерен в следующих основных формах:

достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида УУД;

достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;

достижение метапредметных результатов может проявиться в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

Предметные результаты связаны с овладением обучающимися с ЗПР содержанием каждой предметной области и характеризуют достижения обучающихся в усвоении знаний и умений, способность их применять в практической деятельности.

Оценку этой группы результатов целесообразно начинать со 2-го класса, то есть в тот период, когда у обучающихся уже будут сформированы некоторые начальные навыки чтения, письма и счета. Кроме того, сама учебная деятельность будет привычной для обучающихся, и они смогут ее организовывать под руководством учителя.

Во время обучения на первом и втором годах обучения целесообразно всячески поощрять и стимулировать работу обучающихся, используя только качественную оценку. При этом не является принципиально важным, насколько обучающийся с ЗПР продвигается в освоении того или иного учебного предмета. На этом этапе обучения центральным результатом является появление значимых предпосылок учебной деятельности, одной из которых является способность ее осуществления не только под прямым и непосредственным руководством и контролем учителя, но и с определенной долей самостоятельности во взаимодействии с учителем и одноклассниками.

В целом оценка достижения обучающимися с ЗПР предметных результатов должна базироваться на принципах индивидуального и дифференцированного подходов. Усвоенные обучающимися даже незначительные по объему и элементарные по содержанию знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они играют определенную роль в становлении личности обучающегося и овладении им социальным опытом.

Оценка достижения обучающимися предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. В процессе оценки достижения планируемых личностных, метапредметных и предметных результатов должны использоваться разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (стандартизированные письменные и устные работы, проекты, практические работы, творческие работы, самоанализ и самооценка, наблюдения).

Обучающиеся с ЗПР имеют право на прохождение текущей, промежуточной, итоговой аттестации освоения АООП НОО в иных формах.

Специальные условия проведения текущей, промежуточной и итоговой (по итогам освоения АООП НОО) аттестации обучающихся с ЗПР включают:

особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;

привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);

присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

- 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;
- 2) упрощение многозвеньевой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;
- 3) дополнение письменной инструкции к заданию, при необходимости, зачитыванием педагогическим работником инструкции вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

адаптирование, при необходимости, текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более

крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);

предоставление, при необходимости, дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

увеличение времени на выполнение заданий;

организация короткого перерыва (10-15 минут) при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;

недопущение негативных реакций со стороны педагогического работника, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию обучающегося.

На итоговую оценку на уровне начального общего образования, результаты которой используются при принятии решения о возможности (или невозможности) продолжения обучения на следующем уровне образования, выносятся предметные, метапредметные результаты и результаты освоения программы коррекционной работы.

Итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом. Вывод об успешности овладения содержанием АООП НОО должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

Оценка деятельности педагогических кадров, осуществляющих образовательную деятельность обучающихся с ЗПР, осуществляется на основе интегративных показателей, свидетельствующих о положительной динамике развития обучающегося ("было" - "стало") или в сложных случаях сохранении его психоэмоционального статуса.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Поле для свободного ввода
1.2	Осанка человека	1			Поле для свободного ввода
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			Поле для свободного

					ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.3	Легкая атлетика	18			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	67			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	26			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Поле для свободного ввода
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			Поле для свободного ввода
2.2	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода

2.3	Легкая атлетика	14			Поле для свободного ввода
2.4	Подвижные игры	19			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	28			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

3 КЛАСС

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

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			Поле для свободного ввода
2.2	Легкая атлетика	10			Поле для свободного ввода
2.3	Лыжная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.4	Плавательная подготовка	12			Поле для свободного ввода
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	66			
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			Поле для свободного ввода
	Итого по разделу	28			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	

4 КЛАСС

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№	Тема уроков	Номер урока
1	Что такое физическая культура	1
2	Современные физические упражнения	2
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	3
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	4
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	5
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	6
7	Правила поведения на уроках физической культуры	7
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	8
9	Исходные положения в физических упражнениях	9
1	Учимся гимнастическим упражнениям	10
1	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	11
1	Акробатические упражнения, основные техники	12
1	Акробатические упражнения, основные техники	13
1	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	14
1	Способы построения и повороты стоя на месте	15
1	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	16
1	Гимнастические упражнения с мячом	17
1	Гимнастические упражнения со скалкой	18
1	Гимнастические упражнения в прыжках	19
2	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	20
2	Подъем ног из положения лежа на животе	21
2	Сгибание рук в положении упор лежа	22
2	Разучивание прыжков в группировке	23
2	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	24
2	Строевые упражнения с лыжами в руках	25
2	Строевые упражнения с лыжами в руках	26
2	Упражнения в передвижении на лыжах	27

2	Упражнения в передвижении на лыжах	28
2	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	29
3	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	30
3	Техника ступающего шага во время передвижения	31
3	Техника ступающего шага во время передвижения	32
3	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	33
3	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	34
3	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	35
3	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	36
3	Чем отличается ходьба от бега	37
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	38
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	39
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	40
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	41
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	42
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	43
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	44
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	45
4	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	46
4	Правила выполнения прыжка в длину с места	47
4	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	48
4	Приземление после спрыгивания с горки матов	49
5	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	50
5	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	51
5	Разучивание фазы приземления из прыжка	52
5	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	53
5	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	54
5	Считалки для подвижных игр	55
5	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	56
5	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	57
5	Обучение способам организации игровых площадок	58

5	Обучение способам организации игровых площадок	59
6	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	60
6	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	61
6	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	62
6	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	63
6	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	64
6	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	65
6	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	66
6	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	67
6	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	68
6	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	69
7	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	70
7	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	71
7	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	72
7	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	73
7	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	74
7	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	75
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	76
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	77
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	78
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	79
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	80
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	81
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	82
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	83
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	84
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	85
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	86
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	87
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	88

8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	89
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	90
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	91
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	92
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	93
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	94
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	95
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	96
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	97
9	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	98
9	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	99

2 КЛАСС

№	Тема уроков	Номер урока
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1
2.	Зарождение Олимпийских игр	2
3.	Современные Олимпийские игры	3
4.	Физическое развитие	4
5.	Физические качества	5
6.	Сила как физическое качество	6
7.	Быстрота как физическое качество	7
8.	Выносливость как физическое качество	8
9.	Гибкость как физическое качество	9
10.	Развитие координации движений	10
11.	Развитие координации движений	11
12.	Дневник наблюдений по физической культуре	12
13.	Закаливание организма	13
14.	Утренняя зарядка	14
15.	Составление комплекса утренней зарядки	15
16.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	16
17.	Строевые упражнения и команды	17
18.	Строевые упражнения и команды	18
19.	Прыжковые упражнения	19
20.	Прыжковые упражнения	20
21.	Гимнастическая разминка	21
22.	Ходьба на гимнастической скамейке	22
23.	Ходьба на гимнастической скамейке	23
24.	Упражнения с гимнастической скалкой	24
25.	Упражнения с гимнастической скалкой	25
26.	Упражнения с гимнастическим мячом	26
27.	Упражнения с гимнастическим мячом	27
28.	Танцевальные гимнастические движения	28

29.	Танцевальные гимнастические движения	29
30.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	30
31.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	31
32.	Спуск с горы в основной стойке	32
33.	Спуск с горы в основной стойке	33
34.	Подъем лесенкой	34
35.	Подъем лесенкой	35
36.	Спуски и подъёмы на лыжах	36
37.	Спуски и подъёмы на лыжах	37
38.	Торможение лыжными палками	38
39.	Торможение лыжными палками	39
40.	Торможение падением набок	40
41.	Торможение падением набок	41
42.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	42
43.	Броски мяча в неподвижную мишень	43
44.	Броски мяча в неподвижную мишень	44
45.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	45
46.	Сложнокоординированные прыжковые упражнения	46
47.	Прыжок в высоту с прямого разбега	47
48.	Прыжок в высоту с прямого разбега	48
49.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	49
50.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	50
51.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	51
52.	Бег с поворотами и изменением направлений	52
53.	Бег с поворотами и изменением направлений	53
54.	Сложнокоординированные беговые упражнения	54
55.	Сложнокоординированные беговые упражнения	55
56.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	56
57.	Игры с приемами баскетбола	57
58.	Игры с приемами баскетбола	58
59.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	59

60.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	60
61.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	61
62.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	62
63.	Прием «волна» в баскетболе	63
64.	Прием «волна» в баскетболе	64
65.	Игры с приемами футбола: метко в цель	65
66.	Игры с приемами футбола: метко в цель	66
67.	Гонка мячей и слалом с мячом	67
68.	Гонка мячей и слалом с мячом	68
69.	Футбольный бильярд	69
70.	Футбольный бильярд	70
71.	Бросок ногой	71
72.	Бросок ногой	72
73.	Подвижные игры на развитие равновесия	73
74.	Подвижные игры на развитие равновесия	74
75.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	75
76.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	76
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	77
78.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бегна 30м. Эстафеты	78
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	79
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	80
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	81
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	82
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	83
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	84
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	85
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	86

87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	87
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	88
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	89
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	90
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	91
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	92
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	93
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	94
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	95
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	96
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	97
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	98
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	99
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	100
101.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 степени ГТО	101
102.	Контрольная сдача тестовых упражнений	102

3 КЛАСС

№	Тема уроков	Номер урока
1.	Физическая культура у древних народов	1
2.	История появления современного спорта	2
3.	Виды физических упражнений	3
4.	Измерение пульса на занятиях физической культурой	4
5.	Дозировка физических нагрузок	5
6.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	6
7.	Закаливание организма под душем	7
8.	Дыхательная и зрительная гимнастика	8
9.	Строевые команды и упражнения	9
10.	Строевые команды и упражнения	10
11.	Лазанье по канату	11
12.	Лазанье по канату	12
13.	Передвижения по гимнастической скамейке	13
14.	Передвижения по гимнастической скамейке	14
15.	Передвижения по гимнастической стенке	15
16.	Передвижения по гимнастической стенке	16
17.	Прыжки через скакалку	17
18.	Прыжки через скакалку	18
19.	Ритмическая гимнастика	19
20.	Ритмическая гимнастика	20
21.	Танцевальные упражнения из танца галоп	21
22.	Танцевальные упражнения из танца галоп	22
23.	Танцевальные упражнения из танца полька	23
24.	Танцевальные упражнения из танца полька	24
25.	Прыжок в длину с разбега	25
26.	Прыжок в длину с разбега	26

27.	Броски набивного мяча	27
28.	Броски набивного мяча	28
29.	Челночный бег	29
30.	Челночный бег	30
31.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	31
32.	Бег с ускорением на короткую дистанцию	32
33.	Беговые упражнения с координационной сложностью	33
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью	34
35.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	35
36.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	36
37.	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	37
38.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	38
39.	Повороты на лыжах способом переступания на месте	39
40.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	40
41.	Повороты на лыжах способом переступания в движении	41
42.	Повороты на лыжах способом переступания	42
43.	Повороты на лыжах способом переступания	43
44.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	44
45.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	45
46.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	46
47.	Подъем «Елочкой», «Лесенкой»	47
48.	Подъем «Елочкой», «Лесенкой»	48
49.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	49
50.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	50
51.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	51
52.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	52
53.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	53
54.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	54
55.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	55
56.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	56
57.	Спортивная игра баскетбол	57

58.	Спортивная игра баскетбол	58
59.	Спортивная игра баскетбол	59
60.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	60
61.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	61
62.	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	62
63.	Подвижные игры с приемами баскетбола	63
64.	Подвижные игры с приемами баскетбола	64
65.	Подвижные игры с приемами баскетбола	65
66.	Спортивная игра волейбол	66
67.	Спортивная игра волейбол	67
68.	Спортивная игра волейбол	68
69.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	69
70.	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	70
71.	Спортивная игра футбол	71
72.	Спортивная игра футбол	72
73.	Подвижные игры с приемами футбола	73
74.	Подвижные игры с приемами футбола	74
75.	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	75
76.	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	76
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	77
78.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	78
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	79
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	80
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	81
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	82
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	83
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	84
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	85
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	86

87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	87
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	88
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	89
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	90
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	91
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	92
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	93
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	94
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	95
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	96
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	97
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	98
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	99
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	100
101.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	101
102.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	102

4 КЛАСС

№	Тема уроков	Номер урока
1.	Из истории развития физической культуры в России	1
2.	Из истории развития национальных видов спорта	2
3.	Самостоятельная физическая подготовка	3
4.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	4
5.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	5
6.	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	6
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	7
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	8
9.	Закаливание организма	9
10.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	10
11.	Акробатическая комбинация	11
12.	Акробатическая комбинация	12
13.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	13
14.	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	14
15.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	15
16.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	16
17.	Обучение опорному прыжку	17
18.	Обучение опорному прыжку	18
19.	Упражнения на гимнастической перекладине	19
20.	Упражнения на гимнастической перекладине	20
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	21
22.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	22
23.	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	23
24.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	24
25.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	25
26.	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	26
27.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	27
28.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	28

29.	Беговые упражнения	29
30.	Беговые упражнения	30
31.	Метание малого мяча на дальность	31
32.	Метание малого мяча на дальность	32
33.	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	33
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	34
35.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	35
36.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	36
37.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	37
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	38
39.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	39
40.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	40
41.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	41
42.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	42
43.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	43
44.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	44
45.	Повороты на лыжах способом переступания	45
46.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	46
47.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	47
48.	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	48
49.	Подъем «Елочкой», «Лесенкой»	49
50.	Подъем «Елочкой», «Лесенкой»	50
51.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	51
52.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	52
53.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	53
54.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	54
55.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	55
56.	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	56
57.	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	57
58.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	58
59.	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	59

60.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	60
61.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	61
62.	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	62
63.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	63
64.	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	64
65.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	65
66.	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	66
67.	Упражнения из игры волейбол	67
68.	Упражнения из игры волейбол	68
69.	Упражнения из игры волейбол	69
70.	Упражнения из игры баскетбол	70
71.	Упражнения из игры баскетбол	71
72.	Упражнения из игры баскетбол	72
73.	Упражнения из игры футбол	73
74.	Упражнения из игры футбол	74
75.	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	75
76.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	76
77.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	77
78.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	78
79.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	79
80.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	80
81.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	81
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	82
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	83
84.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	84
85.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	85
86.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	86
87.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	87

88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	88
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	89
90.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	90
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	91
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	92
93.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	93
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	94
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	95
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	96
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	97
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	98
99.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	99
100.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	100
101.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	101
102.	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	102

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**