

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12 им академика В.И. Кудинова»
города Воткинска Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 1
от « 28 » 08 2024г.

ПРИНЯТО
на педагогическом совете
Протокол № 1
от « 29 » 08 2024г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №12
_____/ Г.М.Кельдибекова
приказ от 30. 08.24 № 337 - ос

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре
1 – 4 классов
с задержкой психического развития

(ID 1366415)

2024 – 2025 учебный год

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Категория детей с ЗПР – наиболее многочисленная группа среди детей с ОВЗ, характеризующаяся крайней неоднородностью состава, которая обусловлена значительным разнообразием этиологических факторов, порождающих данный вид психического дизонтогенеза, что обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений.

Функциональная и/или органическая недостаточность центральной нервной системы в некоторых случаях приводит к большей выраженности и стойкости нарушения при ЗПР, что определяет необходимость обеспечения специальных образовательных условий при их обучении на уровне основного общего образования.

Даже при условии получения специализированной помощи в период обучения в начальной школе обучающиеся с ЗПР как правило продолжают испытывать в той или иной степени затруднения в учебной деятельности, обусловленные дефицитарными познавательными способностями, специфическими недостатками психологического и речевого развития, нарушениями регуляции поведения и деятельности, снижением умственной работоспособности и продуктивности. Общими для всех детей с ЗПР являются трудности произвольной саморегуляции, замедленный темп и неравномерное качество становления высших психических функций, мотивационных и когнитивных составляющих познавательной деятельности. Для значительной части детей и подростков с ЗПР типичен и дефицит социально-перцептивных и коммуникативных способностей, нередко сопряженный с проблемами эмоциональной регуляции, что в совокупности затрудняет их продуктивное взаимодействие с окружающими.

С переходом от совместных учебных действий под руководством учителя (характерных для начальной школы) к самостоятельным (на уровне основной школы), к подростку с ЗПР предъявляются требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества. По мере взросления у подростка происходит качественное преобразование учебных действий моделирования, контроля, оценки и переход к развитию способности проектирования собственной учебной деятельности и построению жизненных планов во временной перспективе. Характерной особенностью подросткового периода становится развитие форм

понятийного мышления, усложняются используемые коммуникативные средства и способы организации учебного сотрудничества в отношениях с учителями и сверстниками. Акцент в коммуникативной деятельности смещается на межличностное общение со сверстниками, которое приобретает для подростка особую значимость. В личностном развитии происходят многочисленные качественные изменения прежних интересов и склонностей, качественно изменяется самоотношение и самооценка в связи с появлением у подростка значительных субъективных трудностей и переживаний. У девятому классу завершается внутренняя переориентация с правил и ограничений, связанных с моралью послушания, на нормы поведения взрослых. Следует учитывать ряд особенностей подросткового возраста: обостренную восприимчивость к усвоению норм, ценностей и моделей поведения; сложные поведенческие проявления, вызванные противоречием между потребностью в признании их со стороны окружающих и собственной неуверенностью; изменение характера и способа общения и социальных взаимодействий. Процесс взросления у детей с ЗПР осложняется характерными для данной категории особенностями. У подростков с ЗПР часто наблюдаются признаки личностной незрелости, многие из них внушаемы, легко поддаются убеждению, не могут отстаивать собственную позицию. Особые сложности могут создавать нарушения произвольной регуляции: для них характерны частые импульсивные реакции, они не могут сдерживать свои стремления и порывы, бывают не сдержаны в проявлении своих эмоций, склонны к переменчивости настроения. В целом у всех обучающихся с ЗПР отмечается слабость волевых процессов, что проявляется в невозможности сделать волевое усилие при учебных и иных трудностях.

У подростков с ЗПР несформированы внутренние критерии самооценки, что приводит к снижению устойчивости по отношению к внешнему негативному воздействию со стороны окружающих, проявляется в несамостоятельности, неустойчивости позиций при решении тех или иных вопросов и поведения в целом, в шаблонности суждений. Обучающиеся с ЗПР демонстрируют как правило завышенный уровень притязаний эгоцентрического характера. Недостатки саморегуляции во многом сказываются на способности к планированию, приводят к неопределенности интересов и жизненных перспектив.

При организации обучения важно учитывать особенности познавательного развития, эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР, специфику усвоения ими учебного материала.

Особенности познавательной сферы

Своеобразие познавательной деятельности при ЗПР является основной характеристикой в структуре нарушения, поскольку связана с первичным состоянием функциональной и / или органической недостаточности ЦНС. У подростков с ЗПР отмечается снижение уровня по степени сформированности структуры познавательной деятельности. Познавательные процессы снижены по уровню продуктивности, затруднен процесс их формирования и компенсации.

Сохраняется неустойчивость внимания, снижение объема, переключаемости и концентрации, трудности переключения с одного вида деятельности на другой. Отличительными особенностями внимания подростков с ЗПР являются повышенная истощаемость и пресыщаемость, выраженная зависимость от внешних посторонних воздействия, сниженная помехоустойчивость, сложность удержания при необходимости выполнения длинного ряда операций. Школьники не могут дифференцировать раздражители по степени важности, сосредотачиваться на существенных признаках, быстро отвлекаются.

Смысловые приемы запоминания долго не формируются, школьники с ЗПР чаще используют механическое заучивание, но по причине слабости следов памяти и снижения объема непрочно запоминают материал.

В большей степени оказывается нарушена мыслительная деятельность обучающихся с ЗПР. В мотивационном компоненте школьники демонстрируют слабую познавательную и поисковую активность в решении мыслительных задач, поверхностность при выборе способа действия, отсутствие стремления к поиску рационального решения. В операциональной основе мыслительной деятельности наблюдаются трудности при выполнении логических действий анализа и синтеза, классификации, сравнения и обобщения.

Обучающимся с ЗПР сложно самостоятельно проводить анализ на основе выделения и сопоставления признаков объектов, явлений и понятий, определять существенные признаки, опираться на них при умозаключениях. Трудности вызывают построение логических рассуждений, включающих

установление причинно-следственных связей, доказательство и обоснование ответа, умение делать вывод на основе анализа информации, подводить вывод. Подросток с ЗПР затрудняется обобщать понятия, осуществляя логическую операцию перехода от видовых признаков к родовому понятию, от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом, обобщать, интегрировать информацию из различных источников и делать простейшие прогнозы.

Затруднения могут вызвать задания на построение рассуждения на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки, на выполнение сравнения объектов по наиболее характерным признакам и формулировка выводов по результатам сравнения. При выполнении классификации, объединении предметов и явлений в группы по определенным признакам сложности возникают при самостоятельном определении основания и вербальном обозначении.

Выраженные трудности обучающийся с ЗПР испытывает при необходимости давать определение понятию на основе оперирования существенными и второстепенными признаками

Понятийные формы мышления долгое время не достигают уровня соответствующего развития, затрудняется процесс абстрагирования, оперирования понятиями, включения понятий в разные системы обобщения. Школьники с ЗПР нуждаются в сопровождении изучения программного материала дополнительной визуализацией, конкретизацией примерами, связью с практическим опытом.

Для подростков с ЗПР характерна слабость речевой регуляции действий, они испытывают затруднения в речевом оформлении, не могут спланировать свои действия и рассказать о них, дать вербальный отчет.

Особенности речевого развития

У подростков с ЗПР сохраняются недостатки фонематической стороны речи, они продолжают смешивать оппозиционные звуки, затрудняются выполнить фонематический разбор слова, остаются нестойкие замены и смешения букв на письме, нечеткая дикция и отдельные нарушения звуко-слоговой структуры в малознакомых сложных словах.

Навыки словообразования формируются специфично и запозданием, им сложно образовывать новые слова приставочным и суффиксальным

способами в различных частях речи, они допускают аграмматизм, как в устной, так и в письменной речи.

Подростки с ЗПР испытывают семантические трудности, они не могут опираться на контекст для понимания значения нового слова. Обедненный словарный запас затрудняет речевое оформление, они чаще используют упрощенные речевые конструкции. По причине недостаточности словарного запаса они часто испытывают трудности в коммуникации.

Употребление частей речи характеризуется преимущественным использованием существительных и глаголов, другие части речи используются реже. Крайне редко дети используют оценочные прилагательные, часто заменяют слова «штампами», но по смыслу они не всегда подходят. Различение причастий и деепричастий затруднено.

В самостоятельной речи детям с ЗПР сложно подбирать и использовать синонимы и антонимы, они не понимают фразеологизмов, не используют в самостоятельной речи образные сравнения.

У подростков с ЗПР сохраняются нарушения письма, наличие специфических ошибок сопровождается большим количеством орфографических и пунктуационных ошибок. Ошибки на правила правописания чаще всего являются следствием недоразвития устной речи, недостаточности метаязыковой деятельности, несформированности регуляторных механизмов. Количество дисграфических ошибок к 5 классу сокращается, а количество дизорфографических нарастает в связи с усложнением и увеличением объема программного материала по русскому языку.

Нарушение в усвоении и использовании морфологического и традиционного принципов орфографии проявляется в разнообразных и многочисленных орфографических ошибках. При построении предложений дети допускают синтаксические, грамматические и стилистические ошибки.

При повышении степени самостоятельности письменных работ количество ошибок увеличивается.

Особенности эмоционально-личностной и регулятивной сферы

Выраженной особенностью нарушений при ЗПР является своеобразие развития регулятивной сферы. Даже в подростковом возрасте произвольная

регуляция остается незрелой. Подростки с ЗПР легко отвлекаются в процессе выполнения заданий, совершают импульсивные действия, приступают к работе без предварительного планирования, не проводят промежуточного контроля, поэтому не замечают своих ошибок. Школьникам бывает трудно долго сосредотачивать внимание на одном предмете или действии. Отмечается несформированность мотивационно-целевой основы учебной деятельности, что выражается в низкой поисковой активности.

По причине слабой регуляции деятельности обучающиеся с ЗПР нуждаются в постоянной поддержке со стороны взрослого, организующей и направляющей помощи, а иногда руководящем контроле.

Трудности развития у подростков с ЗПР волевых процессов приводят к невозможности мотивированного управления своим поведением. У детей и подростков с ЗПР низкая эмоциональная регуляция проявляется в нестабильности эмоционального фона, недостаточности контроля проявлений эмоций, склонности к аффективным реакциям, раздражительности, вспыльчивости.

У обучающихся с ЗПР наблюдается недостаточное развитие эмоциональной сферы, которое характеризуется поверхностностью и нестойкостью эмоций, сниженной способностью к вербализации собственного эмоционального состояния бедностью эмоционально-экспрессивных средств в общении с окружающими, слабостью рефлексивной позиции, узким репертуаром способов адекватного выражения эмоций и эмоционального реагирования в различных жизненных ситуациях.

У учащихся с ЗПР нарушено развитие самосознания, для них характерна нестабильная самооценка, завышенные притязания, стойкость эгоцентрической позиции личности, трудности формирования образа «Я». Подросткам сложно осознавать себя в системе социальных взаимоотношений, выстраивать адекватное социальное взаимодействие с учетом позиций и мнения партнера.

Несмотря на способность понимать моральные и социальные нормы социума, подростки с ЗПР затрудняются в выстраивании поведения с учетом этих требований. В характерологических особенностях личности выделяются высокая внушаемость, чувство неуверенности в себе, сниженная критичность к своему поведению, упрямство в связи с определенной аффективной неустойчивостью, боязливость, обидчивость, повышенная конфликтность.

Существенные трудности наблюдаются у подростков с ЗПР в процессе планирования жизненных перспектив, осознания совокупности соответствующих целей и задач. Кроме того, все это сопровождается безынициативностью, необязательностью, уходом от ответственности за собственные поступки и поведение, снижением стремления улучшить свои результаты.

Особенности коммуникации и социального взаимодействия,
социальные отношения

У подростков с ЗПР недостаточно развиты коммуникативные навыки, репертуар коммуникативных средств беден, часто отмечается неадекватное использование невербальных средств общения и трудности их понимания. Качество владения приемами конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми невысокое. Коммуникативные контакты у подростков с ЗПР характеризуются отсутствием глубины и неустойчивостью в целом, неадекватностью поведения в конфликтных ситуациях. Понимание индивидуальных личностных особенностей партнеров по общению у них снижено, слабо развита способность к сочувствию и сопереживанию, что создает затруднения при оценке высказываний и действий собеседника, учете интересов и точки зрения партнера по совместной деятельности. Усвоение и воспроизведение адекватных коммуникативных эталонов неустойчиво, что зачастую делает коммуникацию подростков с ЗПР малоконструктивной, сказывается на умении поддерживать учебное сотрудничество со сверстниками и взрослыми. Общепринятые правила общения и сотрудничества принимаются частично, соблюдаются с трудом и избирательно. Подростки с ЗПР не всегда могут понять социальный и эмоциональный контекст конкретной коммуникативной ситуации, что проявляется в неадекватности коммуникативного поведения, специфических трудностях вступления в контакт, его поддержания и завершения, а в случае возникновения конфликта к неправильным способам реагирования, неадекватным стратегиям поведения. Школьники с ЗПР не умеют использовать опыт взаимоотношений с окружающими для последующей коррекции своего коммуникативного поведения, не могут учитывать оценку их высказываний и действий со стороны взрослых и сверстников.

Особенности учебной деятельности и специфики усвоения учебного материала

На уровне основного общего образования существенно возрастают требования к учебной деятельности обучающихся: целенаправленности, самостоятельности, осуществлению познавательного поиска, постановки учебных целей и задач, освоению контрольных и оценочных действий. У обучающихся с ЗПР на уровне основного образования сохраняется недостаточная целенаправленность деятельности, трудности сосредоточения и удержания алгоритма выполняемых учебных действий, неумение организовать свое рабочее время, отсутствие инициативы к поиску различных вариантов решения. Отмечаются трудности при самостоятельной организации учебной работы, стремление избежать умственной нагрузки и волевого усилия, склонность к подмене поиска решения формальным действием. Для подростков с ЗПР характерно отсутствие стойкого познавательного интереса, мотивации достижения результата, стремления к поиску информации и усвоению новых знаний.

Учебная мотивация у школьников с ЗПР остается незрелой, собственно учебные мотивы формируются с трудом и неустойчивые, их интересует больше внешняя оценка, а не сам результат, они не проявляют стремления к улучшению своих учебных достижений, не пытаются осмыслить работу в целом, понять причины ошибок.

Результативность учебной работы у обучающихся с ЗПР снижена вследствие импульсивности и слабого контроля, что приводит к многочисленным ошибочным действиям и ошибкам.

Работоспособность школьников с ЗПР неравномерна и зависит от характера выполняемых заданий. Они не могут долго сосредотачиваться при интенсивной интеллектуальной нагрузке, у них быстро наступает утомление, пресыщение деятельностью. При напряженной мыслительной деятельности, учащиеся не сохраняют продуктивную работоспособность в течение всего урока. При выполнении знакомых учебных заданий, не требующих волевого усилия, подростки с ЗПР могут оставаться работоспособными до конца урока. Большое влияние на работоспособность оказывают внешние факторы: интенсивность деятельности на предшествующих уроках; наличие отвлекающих факторов, таких как шум, появление посторонних в классе; переживание или ожидание кого-либо значимого для ребенка события.

Особенности освоения учебного материала связаны у школьников с ЗПР с неравномерной обучаемостью, замедленностью восприятия и

переработки учебной информации, непрочность следов при запоминании материала, неточностью и ошибками воспроизведения.

Для обучающихся с ЗПР характерны трудности усвоения и оперирования понятиями. Они склонны к смешению понятий, семантическим замена, с трудом запоминают определения. Подростки с ЗПР продуктивнее усваивают материал с опорой на алгоритм, визуальной поддержкой, наличием смысловых схем.

Школьникам с ЗПР сложно сделать опосредованный вывод, осуществить применение усвоенных знаний в новой ситуации. Наблюдается затруднение понимания научных текстов, им сложно выделить главную мысль, разбить текст на смысловые части, изложить основное содержание. Характерной особенностью являются затруднения в самостоятельном выборе нужного способа действия, применения известного способа решения в новых условиях или одновременно использования двух и более простых алгоритмов.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования

Выделяют общие для всех обучающихся с ОВЗ образовательные потребности и специфические, удовлетворение которых особенно важно для конкретной группы детей.

На этапе основного образования для обучающихся с ЗПР актуальны следующие общие образовательные потребности: потребность во введении специальных разделов обучения и специфических средств обучения, потребность в качественной индивидуализации и создании особой пространственной и временной образовательной среды, потребность в максимальном расширении образовательного пространства за пределы школы, потребность в согласованном участии в образовательном процессе команды квалифицированных специалистов и родителей ребенка с ЗПР.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП ООО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

? потребность в адаптации и дифференцированном подходе к отбору содержания программного материала учебных предметов с учетом

особых образовательных потребностей и возможностей детей с ЗПР на уровне основного общего образования;

? включение коррекционно-развивающего компонента в процесс обучения при реализации образовательных программ основного общего образования с учетом преемственности уровней начального и основного общего образования;

? применение специальных методов и приемов, средств обучения с учетом особенностей усвоения обучающимся с ЗПР системы знаний, умений, навыков, компетенций (использование «пошаговости» при предъявлении учебного материала, при решении практико-ориентированных задач и жизненных ситуаций; применение алгоритмов, дополнительной визуальной поддержки, опорных схем при решении учебно-познавательных задач и работе с учебной информацией; разносторонняя проработка учебного материала, закрепление навыков и компетенций применительно к различным жизненным ситуациям; увеличение доли практико-ориентированного материала, связанного с жизненным опытом подростка; разнообразие и вариативность предъявления и объяснения учебного материала при трудностях усвоения и переработки информации и т.д.);

? организация образовательного пространства, рабочего места, временной организации образовательной среды с учетом психофизических особенностей и возможностей обучающегося с ЗПР (индивидуальное проектирование образовательной среды с учетом повышенной истощаемости и быстрой утомляемости в процессе интеллектуальной деятельности, сниженной работоспособности, сниженной произвольной регуляции, неустойчивости произвольного внимания, сниженного объема памяти и пониженной точности воспроизведения);

? специальная помощь в развитии осознанной саморегуляции деятельности и поведения, в осознании возникающих трудностей в коммуникативных ситуациях, использовании приемов эмоциональной саморегуляции, в побуждении запрашивать помощь взрослого в затруднительных социальных ситуациях; целенаправленное развитие социального взаимодействия обучающихся с ЗПР;

? учет функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (замедленного темпа переработки информации, пониженного общего тонуса, склонности к

аффективной дезорганизации деятельности, «органической» деконцентрации внимания и др.);

? стимулирование к осознанию и осмыслению, упорядочиванию усваиваемых на уроках знаний и умений, к применению усвоенных компетенций в повседневной жизни;

? применение специального подхода к оценке образовательных достижений (личностных, метапредметных и предметных) с учетом психофизических особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР; использование специального инструментария оценивания достижений и выявления трудностей усвоения образовательной программы;

? формирование социально активной позиции, интереса к социальному миру с позиций личностного становления и профессионального самоопределения;

? развитие и расширение средств коммуникации, навыков конструктивного общения и социального взаимодействия (со сверстниками, с членами семьи, со взрослыми), максимальное расширение социальных контактов, помощь подростку с ЗПР в осознании социально приемлемого и одобряемого поведения, в избирательности в установлении социальных контактов (профилактика негативного влияния, противостояние вовлечению в антисоциальную среду); профилактика асоциального поведения.

В соответствии с Законом об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ, в образовательной организации должны создаваться специальные образовательные условия, соответствующие особым образовательным потребностям (ООП) учащихся с ОВЗ.

К специальным образовательным условиям относятся специальные образовательные программы и методы обучения и воспитания, специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания организаций, осуществляющих образовательную деятельность, и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных

программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья (ст. 79. П.3 Закона об образовании в Российской Федерации №273-ФЗ).

Совокупность специальных образовательных условий, соответствующих особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

? обучение на уровне основного общего образования, предусматривающее преемственность в содержании образования и коррекционно-развивающей помощи, соответствующих особым образовательным потребностям обучающегося с ЗПР;

? реализация адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования обучающихся с ЗПР;

? особая пространственная и временная организации образовательной среды и процесса обучения с учетом особенностей подростка с ЗПР;

? использование специальных методов и приемов, средств обучения, специальных дидактических и методических материалов с учетом специфики трудностей в овладении предметными знаниями на уровне основного общего образования; несущественное сокращение объема изучаемого материала по основным предметам за счет устранения избыточных по отношению к основному содержанию требований;

? введение специальных разделов коррекционного обучения, направленных на компенсацию недостатков познавательного, эмоционального и коммуникативного развития;

? создание организационных, мотивационных и медико-психологических условий для поддержания умственной и физической работоспособности с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающегося с ЗПР;

? обеспечение системы комплексной психолого-педагогической помощи обучающимся с ЗПР в условиях образовательной организации (в том числе на основе сетевого взаимодействия);

? организация психолого-педагогического сопровождения, направленного на коррекцию и ослабление имеющихся нарушений в

познавательной, речевой, эмоциональной, коммуникативной, регулятивной сферах;

? осуществление коррекции познавательной деятельности и речевой сферы в процессе реализации образовательных программ основного общего образования и при реализации программы коррекционной работы на уровне основного общего образования как основы коррекции имеющихся у обучающегося с ЗПР нарушений;

? осуществление психологического и социального сопровождения обучающегося с ЗПР, направленное на его личностное становление и профессиональное самоопределение, на профилактику социально нежелательного поведения, развитие навыков соблюдения правил кибербезопасности при общении в социальных сетях;

? специальные групповые психокоррекционные занятия по формированию саморегуляции познавательной деятельности и поведения; закрепление и активизация навыков социально одобряемого поведения;

? психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие семьи и ребенка; поддержка и включение семьи в процесс абилитации подростка средствами образования и ее особая подготовка силами специалистов;

? мониторинг динамики индивидуальных образовательных достижений и уровня психофизического развития обучающегося с ЗПР; мониторинг соответствия созданных условий особым образовательным потребностям подростка с ЗПР на уровне основного общего образования.

Совокупность специальных образовательных условий позволяет реализовать единую образовательную и социокультурную среду школы, основанную на обеспечении доступности и вариативности образования обучающихся с ЗПР. Для этого система специальных образовательных условий в образовательной организации должна соответствовать особым образовательным потребностям младших подростков с ЗПР и обеспечивать дифференцированный психолого-педагогический подход к образованию обучающихся

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими

знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

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

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

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

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для

модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной

амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по

наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, 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, перекатыванию;
- 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;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Осанка человека	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	12	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Легкая атлетика	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	11	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		11			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	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	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Лыжная подготовка	12	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

2.3	Легкая атлетика	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные игры	10	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	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	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	12	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	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	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.2	Легкая атлетика	14	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	12	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.4	Подвижные и спортивные игры	10	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Что такое физическая культура. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Разучивание одновременного	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	отталкивания двумя ногами				
9	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО. Подвижные игры.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

17	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Осанка человека. Упражнения для осанки. Гигиена человека. Режим дня.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Стилизованные передвижения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	(гимнастический шаг, бег)				
29	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0		https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Техника безопасности на лыжной подготовке. Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Имитационные упражнения техники	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	передвижения на лыжах скользящим шагом				kultura-1-4-klassy-lyah
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Считалки для подвижных игр	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Техника безопасности на занятиях легкой атлетики. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

53	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО				
61	Чем отличается ходьба от бега	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр древности.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Физические качества	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Сила как физическое качество	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
11	Быстрота как физическое качество	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Выносливость как физическое качество	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Развитие координации движений	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

19	Строевые упражнения и команды	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Гибкость как физическое качество. Гимнастическая разминка.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Развитие координации движений	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Сложно координированные	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке				kultura-1-4-klassy-lyah
32	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Подъем лесенкой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Подъем лесенкой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Торможение лыжными палками	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Торможение лыжными палками	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Торможение падением на бок	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Торможение падением на бок	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Прыжковые упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Футбольный бильярд	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Бросок ногой	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	цель. Подвижные игры				
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Техника безопасности на легкой атлетике. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Броски набивного мяча	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Челночный бег	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Спортивная игра футбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Спортивная игра футбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	развитию физических качеств. Техника безопасности на уроках гимнастики.				
18	Строевые команды и упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Строевые команды и упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Лазанье по канату	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Лазанье по канату	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Прыжки через скакалку	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Ритмическая гимнастика	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
28	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Освоение правил и техники	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				kultura-1-4-klassy-lyah
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	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	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика. Техника безопасности на лыжной подготовке.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
38	Повороты на лыжах способом	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	переступания в движении				kultura-1-4-klassy-lyah
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Спортивная игра волейбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Техника безопасности на легкой атлетике. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Броски набивного мяча	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Челночный бег	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				
68	Подвижные игры, эстафеты с мячом.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта. Техника безопасности на легкой атлетике. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетики.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
3	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Беговые упражнения, бег 30м., бег 60 м.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
5	Беговые упражнения. Челночный бег 3x10 м.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
6	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
9	Освоение правил и техники	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				kultura-1-4-klassy-lyah
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
13	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
14	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Упражнения из игры футбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
17	Техника безопасности на занятиях гимнастики. Предупреждение травм	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Оказание первой помощи при травмах. Закаливание организма - солнце, воздух и вода.				
18	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
19	Акробатическая комбинация	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
20	Акробатическая комбинация	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
25	Обучение опорному прыжку	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
26	Обучение опорному прыжку	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

28	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
33	Техника безопасности на занятиях лыжной подготовки. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ходом: подводящие упражнения				
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
46	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
48	Упражнения из игры волейбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

					kultura-1-4-klassy-lyah
49	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
50	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Упражнения из игры баскетбол	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
52	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
53	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
54	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
55	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
56	Метание малого мяча на дальность	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Беговые упражнения. Бег 30м, бег 60м.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
58	Беговые упражнения, челночный бег 3x10м.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
59	Прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	ГТО. Бег на 1000м				
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с	1	1	0	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 степени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебное пособие

- Методическое пособие

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>

Приложение 1

Контрольно - измерительный материал

№	Контрольное упражнение (тест)	лет	Мальчики			Девочки		
			низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Бег на 30 метров, сек.	7	7,5	6,5	5,6	7,6	6,6	5,8
		8	7,1	6,3	5,4	7,3	6,4	5,6
		9	6,8	6,1	5,1	7,0	6,2	5,3
		10	6,6	5,9	5,0	6,6	6,0	5,2
2	Челночный бег 3x10 метров, сек.	7	11,2	10,5	9,9	11,7	11,0	10,2
		8	10,4	9,8	9,1	11,2	10,6	9,7
		9	10,2	9,6	8,8	10,8	10,2	9,3
		10	9,9	9,2	8,6	10,4	9,9	9,1
3	Прыжок в длину с места, см.	7	100	125	155	90	120	150
		8	110	135	165	100	125	155
		9	120	145	175	110	135	160
		10	130	155	185	120	145	170
4	Наклон вперед из	7	1	4	9	2	7	11

	положения сидя, см.	8	1	4	8	2	7	12
		9	1	4	8	2	7	13
		10	2	5	8	3	8	14
5	Подтягивания на перекладине, раз.	7	0	0	2	2	7	12
		8	0	0	3	3	8	14
		9	0	1	4	3	9	16
		10	0	2	5	4	10	18