

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Орган местного самоуправления

Управление образованием Полевского городского округа

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

Полевского муниципального округа Свердловской области

"Средняя общеобразовательная школа №14"

Принято
на заседании
педагогического совета
« 28 » августа 2025 г.
Протокол № 18

Утверждено
приказом директора МБОУ ПМО СО «СОШ № 14»
от 28 августа 2025 г. № 319-Д

**Адаптированная рабочая программа начального общего образования
обучающихся с задержкой психического развития учебного предмета
«Физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения ФАООП НОО ЗПР и ФГОС НОО.

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ АДАПТИРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Определение и назначение федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (ФАООП НОО ЗПР) предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее ФГОС НОО), предъявляемых к данному уровню общего образования.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа – это учебно-методическая документация (федеральные учебные планы, федеральный календарный учебный график, федеральные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, федеральная рабочая программа воспитания, федеральный календарный план воспитательной работы), определяющая единые для Российской Федерации **базовые объем и содержание образования** обучающихся с задержкой психического развития (далее – обучающиеся с ЗПР), получающих начальное общее образование, планируемые результаты освоения образовательной программы с учетом особенностей психофизического развития данной группы обучающихся.

Организации, осуществляющие образовательную деятельность по образовательным, в том числе адаптированным, программам начального общего образования, в том числе отдельные образовательные организации, реализующие адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования, разрабатывают адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (далее АООП НОО ЗПР) на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ и данной ФАООП НОО ЗПР.

Содержание и планируемые результаты в разработанных образовательными организациями ФАООП НОО обучающихся с задержкой психического развития должны быть не ниже содержания и планируемых

результатов федеральных в соответствующих разделах данной ФАООП НОО ЗПР.

Данная учебно-методическая документация позволяет образовательной организации разработать следующие варианты АООП НОО ЗПР:

- вариант 7.1 АООП НОО обучающихся с ЗПР,
- вариант 7.2. АООП НОО обучающихся с ЗПР.

Каждый вариант АООП НОО ЗПР содержит дифференцированные требования к структуре, результатам освоения и условиям ее реализации, обеспечивающие удовлетворение как общих, так и особых образовательных потребностей разных групп или отдельных обучающихся с ЗПР, получение образования вне зависимости от выраженности задержки психического развития, места проживания обучающегося и вида организации.

АООП НОО для обучающихся с ЗПР, имеющих инвалидность, дополняется индивидуальной программой реабилитации и абилитации инвалида (далее – ИПРА) в части создания специальных условий получения образования.

Определение одного из вариантов АООП НОО обучающихся с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (далее — ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПРА и в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Структура федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

Структура ФАООП НОО ЗПР включает целевой, содержательный и организационный разделы.

Целевой раздел определяет общее назначение, цели, задачи и планируемые результаты реализации ФАООП НОО ЗПР образовательной организацией, а также способы определения достижения этих целей и результатов.

Целевой раздел включает:

- пояснительную записку;
- планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР начального общего образования;
- систему оценки достижения планируемых результатов освоения программ начального общего образования.

Содержательный раздел определяет содержание начального общего образования обучающихся с ЗПР и включает следующие программы, ориентированные на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов:

- федеральные рабочие программы учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей;

- программу формирования универсальных учебных действий;
- программу коррекционной работы;
- программу воспитания.

Организационный раздел определяет общие рамки организации образовательного процесса, а также механизмы реализации компонентов ФАООП НОО ЗПР.

Организационный раздел включает:

- федеральные учебные планы начального общего образования обучающихся с ЗПР;
- федеральный календарный учебный график;
- федеральный календарный план воспитательной работы.

Принципы и подходы к формированию федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития

В основу реализации ФАООП НОО ЗПР заложены **дифференцированный и деятельностный подходы.**

Дифференцированный подход к реализации ФАООП НОО ЗПР предполагает учет особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов АООП НОО обучающихся с ЗПР, в том числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты АООП НОО обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и данной ФАООП НОО ЗПР:

- к структуре АООП НОО;
- к результатам освоения АООП НОО.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации АООП НОО обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

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

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической, познавательной и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и

предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте реализации ФАООП НОО ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования универсальных учебных действий, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующей ступени, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В основу формирования АООП НОО обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования¹ (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАООП НОО ЗПР ориентировку на ФАООП основного общего образования обучающихся с ЗПР, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования;
- принцип направленности на формирование деятельности обеспечивает возможность овладения обучающимися с ЗПР всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами

¹ Статья 3 часть 1 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося с ЗПР к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

2. ФЕДЕРАЛЬНАЯ АДАПТИРОВАННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (ВАРИАНТ 7.1)

2.1 Целевой раздел федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.)

2.1.1. Пояснительная записка

2.1.1.1. Цели реализации

Цель реализации ФАООП НОО обучающихся с ЗПР – обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения ФАООП НОО ЗПР, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся с ЗПР возможности для эффективной самостоятельной работы;
- участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды;
- включение обучающихся в процессы познания и преобразования внешкольной социальной среды (населённого пункта, района, города).

Принципы и подходы к формированию ФАООП НОО ЗПР представлены в разделе 1. Общие положения.

2.1.1.2. Общая характеристика

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1.) разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к структуре федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы, условиям ее реализации и результатам освоения.

Вариант 7.1. предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

ФАООП НОО ЗПР, вариант 1, представляет собой адаптированный вариант федеральной основной образовательной программы начального общего образования (далее – ФООП НОО). Адаптация программы предполагает введение программы коррекционной работы, ориентированной на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и поддержку в освоении ФАООП НОО ЗПР, требований к результатам освоения программы коррекционной работы ФАООП НОО ЗПР. Обязательными условиями реализации ФАООП НОО ЗПР является психолого-педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа учителя начального общего образования с педагогами и психологом, реализующими программу коррекционной работы, содержание которой для

каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА.

Определение варианта ФАООП НОО ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПРА и в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

ФАООП НОО (вариант 7.1) адресована обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого возрастной норме, но отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАООП НОО ЗПР

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

К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;
- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.
- Для обучающихся с ЗПР, осваивающих ФАООП НОО ЗПР (вариант 7.1), характерны следующие специфические образовательные потребности:
 - адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
 - обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
 - комплексное сопровождение, направленное на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
 - организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
 - учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных групп обучающихся с ЗПР;
 - профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
 - постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
 - обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
 - постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

2.1.2. Планируемые результаты освоения обучающимися с задержкой психического развития федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, вариант 7.1.

Самым общим результатом освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР должно стать полноценное начальное общее образование, развитие социальных (жизненных) компетенций.

Планируемые результаты освоения обучающимися с ЗПР АООП НОО дополняются результатами освоения программы коррекционной работы.

Результаты освоения программы коррекционной работы отражают сформированность социальных (жизненных) компетенций, необходимых для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающих становление социальных отношений обучающихся с ЗПР в различных средах:

- **развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении, проявляющееся:**

- в умении различать учебные ситуации, в которых необходима посторонняя помощь для её разрешения, с ситуациями, в которых решение можно найти самому;

- в умении обратиться к учителю при затруднениях в учебном процессе;

в умении написать при необходимости SMS-сообщение, правильно выбрать адресата (близкого человека), корректно и точно сформулировать возникшую проблему.

• **овладение социально–бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни, проявляющееся:**

в расширении представлений об устройстве домашней жизни, разнообразии повседневных бытовых дел, понимании предназначения окружающих в быту предметов и вещей;

в умении включаться в разнообразные повседневные дела, принимать посильное участие;

в адекватной оценке своих возможностей для выполнения определенных обязанностей в каких-то областях домашней жизни, умении брать на себя ответственность в этой деятельности;

в расширении представлений об устройстве школьной жизни, участии в повседневной жизни класса, принятии на себя обязанностей наряду с другими детьми;

в умении ориентироваться в пространстве школы, ориентироваться в расписании занятий;

в умении включаться в разнообразные повседневные школьные дела, принимать посильное участие, брать на себя ответственность;

в стремлении участвовать в подготовке и проведении праздников в школе.

• **овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, проявляющееся:**

в расширении знаний правил коммуникации;

в расширении и обогащении опыта коммуникации ребёнка в ближнем и дальнем окружении, расширении круга ситуаций, в которых обучающийся может использовать коммуникацию как средство достижения цели;

в умении решать актуальные школьные и житейские задачи, используя коммуникацию как средство достижения цели (вербальную, невербальную);

в умении начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор;

в умении корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие и т. д.;

в умении получать и уточнять информацию от собеседника;

в освоении культурных форм выражения своих чувств.

• **способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации, проявляющаяся:**

в расширении и обогащении опыта реального взаимодействия обучающегося с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, расширении адекватных представлений об опасности и безопасности;

в адекватности бытового поведения обучающегося с точки зрения опасности (безопасности) для себя и для окружающих; сохранности окружающей предметной и природной среды;

в расширении и накоплении знакомых и разнообразно освоенных мест за пределами дома и школы;

в расширении представлений о целостной и подробной картине мира, упорядоченной в пространстве и времени, адекватных возрасту ребёнка;

в умении накапливать личные впечатления, связанные с явлениями окружающего мира;

в умении устанавливать взаимосвязь между природным порядком и ходом собственной жизни в семье и в школе;

в умении устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку;

в развитии любознательности, наблюдательности, способности замечать новое, задавать вопросы;

в развитии активности во взаимодействии с миром, понимании собственной результативности;

в накоплении опыта освоения нового при помощи экскурсий и путешествий;

в умении передать свои впечатления, соображения, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком;

в умении принимать и включать в свой личный опыт жизненный опыт других людей;

в способности взаимодействовать с другими людьми, умении делиться своими воспоминаниями, впечатлениями и планами.

• способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, проявляющаяся:

в знании правил поведения и социальных ритуалов, умении их адекватно использовать в разных социальных ситуациях с людьми разного статуса, с близкими в семье; с учителями и учениками в школе; со знакомыми и незнакомыми людьми;

в умении корректно привлечь к себе внимание, отстраниться от нежелательного контакта, выразить свои чувства, отказ, недовольство, благодарность, сочувствие, намерение, просьбу, опасение и другие.

в освоении возможностей и допустимых границ социальных контактов, выработки адекватной дистанции в зависимости от ситуации общения;

в умении проявлять инициативу, корректно устанавливать и ограничивать контакт;

в умении не быть назойливым в своих просьбах и требованиях, быть благодарным за проявление внимания и оказание помощи;

в умении применять формы выражения своих чувств соответственно ситуации социального контакта.

Результаты специальной поддержки освоения АООП НОО должны отражать:

- способность усваивать новый учебный материал, адекватно включаться в классные занятия и соответствовать общему темпу занятий;
- способность использовать речевые возможности на уроках при ответах и в других ситуациях общения, умение передавать свои впечатления, умозаключения так, чтобы быть понятым другим человеком, умение задавать вопросы;
- способность к наблюдательности, умение замечать новое;
- овладение эффективными способами учебно-познавательной и предметно-практической деятельности;
- стремление к активности и самостоятельности в разных видах предметно-практической деятельности;
- умение ставить и удерживать цель деятельности; планировать действия; определять и сохранять способ действий; использовать самоконтроль на всех этапах деятельности; осуществлять словесный отчет о процессе и результатах деятельности; оценивать процесс и результат деятельности;
- сформированные в соответствии с требованиями к результатам освоения ФАООП НОО ЗПР предметные, метапредметные и личностные результаты;
- сформированные в соответствии ФАООП НОО ЗПР универсальные учебные действия.

Требования к результатам освоения программы коррекционной работы конкретизируются применительно к каждому обучающемуся с ЗПР в соответствии с его потенциальными возможностями и особыми образовательными потребностями.

2.1.3. Система оценки достижения обучающимися с задержкой психического развития планируемых результатов освоения федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования, вариант 7.1.

Основными направлениями и целями оценочной деятельности являются оценка образовательных достижений обучающихся и оценка результатов деятельности образовательных организаций и педагогических кадров. Полученные данные используются для оценки состояния и тенденций развития системы образования.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения ФАООП НОО ЗПР предполагает комплексный подход к оценке результатов образования, позволяющий вести оценку достижения обучающимися всех трех групп результатов образования: личностных, метапредметных и предметных.

Оценка результатов освоения обучающимися ФАООП НОО ЗПР (кроме программы коррекционной работы) осуществляется в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

Оценивать достижения обучающимся с ЗПР планируемых результатов необходимо при завершении каждого уровня образования, поскольку у обучающегося с ЗПР может быть индивидуальный темп освоения содержания образования и стандартизация планируемых результатов образования в более короткие промежутки времени объективно невозможна.

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

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

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

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

- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;

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

- 1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

- 2) упрощение многозвеневой инструкции посредством деления ее на короткие смысловые единицы, задающие поэтапность (пошаговость) выполнения задания;

- 3) в дополнение к письменной инструкции к заданию, при необходимости, она дополнительно прочитывается педагогом вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- при необходимости адаптирование текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению и др.);

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

- увеличение времени на выполнение заданий;

- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- недопустимыми являются негативные реакции со стороны педагога, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения ФАООП НОО ЗПР должна предусматривать оценку достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения программы коррекционной работы.

Оценка достижения обучающимися с задержкой психического развития планируемых результатов освоения программы коррекционной работы

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы, составляющей неотъемлемую часть ФАООП НОО ЗПР.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы целесообразно опираться на следующие принципы:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся с ЗПР;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП НОО, что сможет обеспечить объективность оценки.

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

Основным объектом оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы выступает наличие положительной динамики обучающихся в интегративных показателях, отражающих успешность достижения образовательных достижений и преодоления отклонений развития.

Оценка результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы может осуществляться с помощью мониторинговых процедур. Мониторинг, обладая такими характеристиками, как непрерывность, диагностичность, научность, информативность, наличие обратной связи, позволяет осуществить не только оценку достижений планируемых результатов освоения обучающимися программы коррекционной работы, но и вносить (в случае необходимости) коррективы в

ее содержание и организацию. В целях оценки результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы целесообразно использовать все три формы мониторинга: стартовую, текущую и финишную диагностику.

Стартовая диагностика позволяет наряду с выявлением индивидуальных особых образовательных потребностей и возможностей обучающихся, выявить исходный уровень развития интегративных показателей, свидетельствующий о степени влияния нарушений развития на учебно-познавательную деятельность и повседневную жизнь.

Текущая диагностика используется для осуществления мониторинга в течение всего времени обучения обучающегося на начальной ступени образования. При использовании данной формы мониторинга можно использовать экспресс-диагностику интегративных показателей, состояние которых позволяет судить об успешности (наличие положительной динамики) или неуспешности (отсутствие даже незначительной положительной динамики) обучающихся с ЗПР в освоении планируемых результатов овладения программой коррекционной работы. Данные экспресс-диагностики выступают в качестве ориентировочной основы для определения дальнейшей стратегии: продолжения реализации разработанной программы коррекционной работы или внесения в нее определенных корректив.

Целью финишной диагностики, приводящейся на заключительном этапе (окончание учебного года, окончание обучения на начальной ступени школьного образования), выступает оценка достижений обучающегося с ЗПР в соответствии с планируемыми результатами освоения обучающимися программы коррекционной работы.

Организационно-содержательные характеристики стартовой, текущей и финишной диагностики разрабатывает образовательная организация с учетом типологических и индивидуальных особенностей обучающихся, их индивидуальных особых образовательных потребностей.

Для оценки результатов освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы используется метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа экспертов объединяет всех участников образовательного процесса – тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с обучающимся. Задачей такой экспертной группы является выработка общей оценки достижений обучающегося в сфере социальной (жизненной) компетенции, которая обязательно включает мнение семьи, близких ребенка. Основой оценки продвижения ребенка в социальной (жизненной) компетенции служит анализ изменений его поведения в повседневной жизни – в школе и дома.

Для полноты оценки достижений планируемых результатов освоения обучающимися программы коррекционной работы, следует учитывать

мнение родителей (законных представителей), поскольку наличие положительной динамики обучающихся по интегративным показателям, свидетельствующей об ослаблении (отсутствии ослабления) степени влияния нарушений развития на жизнедеятельность обучающихся, проявляется не только в учебно-познавательной деятельности, но и в повседневной жизни.

В случаях стойкого отсутствия положительной динамики в результатах освоения программы коррекционной работы обучающегося в случае согласия родителей (законных представителей) необходимо направить на расширенное психолого-медико-педагогическое обследование для получения необходимой информации, позволяющей внести коррективы в организацию и содержание программы коррекционной работы.

Результаты освоения обучающимися с ЗПР программы коррекционной работы не выносятся на итоговую оценку.

2.2. Содержательный раздел федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.)

Федеральные рабочие программы учебных предметов, учебных курсов (в том числе внеурочной деятельности), учебных модулей, программа формирования универсальных учебных действий соответствуют требованиям в ФГОС НОО и ФООП НОО.

Программа коррекционной работы предусматривает индивидуализацию специального сопровождения обучающегося с ЗПР. Содержание программы коррекционной работы для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА (при наличии).

Целью программы коррекционной работы выступает создание системы комплексной помощи обучающимся с ЗПР в освоении ФАООП НОО ЗПР, коррекция недостатков в физическом и (или) психическом и речевом развитии обучающихся, их социальная адаптация.

Направления и содержание программы коррекционной работы осуществляются во внеурочное время в объеме не менее 5 часов.

Программа коррекционной работы обеспечивает:

- выявление особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обусловленных недостатками в их физическом и (или) психическом развитии;
- создание адекватных условий для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- осуществление индивидуально-ориентированного психолого-медико-педагогического сопровождения обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей;
- оказание помощи в освоении обучающимися с ЗПР АООП НОО;
- возможность развития коммуникации, социальных и бытовых навыков, адекватного учебного поведения, взаимодействия со взрослыми и детьми,

формированию представлений об окружающем мире и собственных возможностях.

Программа коррекционной работы должна содержать:

- перечень, содержание и план реализации коррекционно-развивающих занятий, обеспечивающих удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и освоение ими АООП НОО;
- систему комплексного психолого-медико-педагогического и социального сопровождения обучающихся с ЗПР в условиях образовательного процесса, включающего психолого-медико-педагогическое обследование обучающихся с целью выявления особых образовательных потребностей обучающихся, мониторинг динамики развития и успешности в освоении АООП НОО, корректировку коррекционных мероприятий;
- механизм взаимодействия в разработке и реализации коррекционных мероприятий педагогов, специалистов в области коррекционной педагогики и психологии, медицинских работников организации и других организаций, специализирующихся в области семьи и других институтов общества, который должен обеспечиваться в единстве урочной, внеурочной и внешкольной деятельности;
- планируемые результаты коррекционной работы.

Программа коррекционной работы должна включать в себя взаимосвязанные направления, отражающие её основное содержание:

- диагностическая работа, обеспечивающая проведение комплексного обследования обучающихся с ЗПР и подготовку рекомендаций по оказанию им психолого-медико-педагогической помощи;
- коррекционно-развивающая работа, обеспечивающая своевременную специализированную помощь в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в психофизическом развитии обучающихся с ЗПР;
- консультативная работа, обеспечивающая непрерывность специального сопровождения обучающихся с ЗПР и их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий обучения, воспитания, коррекции, развития и социализации;
- информационно-просветительская работа, направленная на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с ЗПР, со всеми участниками образовательных отношений – обучающимися, их родителями (законными представителями), педагогическими работниками.

Коррекционная работа должна включать систематическое психолого-педагогическое наблюдение в учебной и внеурочной деятельности, разработку и реализацию индивидуального маршрута комплексного психолого-педагогического сопровождения каждого обучающегося с ЗПР на основе психолого-педагогической характеристики, составленной по результатам изучения его особенностей и возможностей развития, выявления трудностей в овладении содержанием начального общего образования,

особенностей личностного развития, межличностного взаимодействия с детьми, взрослыми и др.

Основными направлениями в коррекционной работе являются: коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; развитие зрительно-моторной координации; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи; обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса, при изучении предметов учебного плана и на специальных коррекционно-развивающих занятиях, где осуществляется коррекция нарушений психофизического развития обучающихся с ЗПР и оказывается помощь в освоении нового учебного материала на уроке и в освоении АООП НОО в целом.

При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АООП НОО педагоги, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы, которое будет сохранять свою актуальность до момента преодоления возникших затруднений. В случае нарастания значительных стойких затруднений в обучении, взаимодействии с учителями и обучающимися школы (класса) обучающийся с ЗПР направляется на комплексное психолого-медико-педагогическое обследование с целью выработки рекомендаций по его дальнейшему обучению.

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются:

- оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее системное сопровождение обучающихся специалистами различного профиля;
- социальное партнёрство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, общественными организациями и другими институтами общества).

Психолого-педагогическое сопровождение обучающихся с ЗПР осуществляют специалисты: учитель-дефектолог, логопед, специальный психолог или педагог-психолог, имеющий соответствующую профильную подготовку, социальный педагог, педагог дополнительного образования. Предпочтительно наличие специалистов в штате организации. При необходимости Программу коррекционной работы может осуществлять

специалист, работающий в иной организации (центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи, ПМПК и других).

Программа коррекционной работы может предусматривать вариативные формы специального сопровождения обучающихся с ЗПР. Варьироваться могут содержание, организационные формы работы, степень участия специалистов сопровождения, что способствует реализации и развитию больших потенциальных возможностей обучающихся с ЗПР и удовлетворению их особых образовательных потребностей.

Программа коррекционной работы должна содержать: цель, задачи, программы коррекционных курсов, систему комплексного психолого-медико-педагогического обследования обучающихся, основные направления (диагностическое, коррекционно-развивающее, консультативное, информационно-просветительское), описание специальных условий обучения и воспитания обучающихся с ЗПР, планируемые результаты освоения программы коррекционной работы, механизмы реализации программы.

2.3. Организационный раздел федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1.)

Обязательные предметные области и учебные предметы соответствуют положениям федерального учебного плана в ФООП НОО. Во внеурочную область федерального учебного плана включаются коррекционно-развивающие занятия по программе коррекционной работы в объеме 5 часов в неделю на одного обучающегося с ЗПР.

Требования к условиям получения образования обучающимися с ЗПР представляют собой интегративное описание совокупности условий, необходимых для реализации ФАООП НОО, и структурируются по сферам ресурсного обеспечения. Интегративным результатом реализации указанных требований является создание комфортной коррекционно-развивающей образовательной среды для обучающихся с ЗПР, построенной с учетом их особых образовательных потребностей, которая обеспечивает высокое качество образования, его доступность, открытость и привлекательность для обучающихся, их родителей (законных представителей), духовно-нравственное развитие обучающихся, гарантирует охрану и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся.

Федеральный календарный учебный график, федеральный календарный план воспитательной работы соответствуют данным разделам ФООП НОО

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.

При создании программы по физической культуре учитывались 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 нашли свое отражение 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 счет овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения

физкультминуток 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 свое 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 свое 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 ее 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, рекомендованных для изучения физической культуры: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

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 ее развития. Физические упражнения для физкультурминуток 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 лежа. 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: подъем туловища из положения лежа на спине и животе, подъем ног из положения лежа на животе, сгибание рук в положении упор лежа, 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).

Легкая 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, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка.

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

Легкая атлетика.

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

амплитудой и траекторией полета. 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 приемами 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 приема. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперед, 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 разноименным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно 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.

Легкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приемами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, прием 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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

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

Лыжная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, прием 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 ее 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.

1 КЛАСС

По окончании 1 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

2 КЛАСС

По окончании 2 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры ее 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;

выполнять 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

Самоорганизация и самоконтроль:

соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учетом 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.

3 КЛАСС

По окончании 3 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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 ее 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).

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские 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

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

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;

выполнять небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

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.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 культуры, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике ее 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.

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 свое 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 приемов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

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 ее значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноименным способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (прием мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

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 легкой 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
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.2	Осанка человека	1	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			

2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.2	Лыжная подготовка	12	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.3	Легкая атлетика	18	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.4	Подвижные и спортивные игры	19	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		67	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		26	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

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

			ресурсы
2.3	Легкая атлетика	14	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.4	Подвижные игры	19	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		59	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

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

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.2	Легкая атлетика	15	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.3	Лыжная подготовка	19	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
2.5	Подвижные и спортивные игры	16	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		66	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Итого по разделу		28	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

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

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Что такое физическая культура	1	Российская электронная школа
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1	Российская электронная школа
3	Современные физические упражнения	1	Российская электронная школа
4	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	Российская электронная школа
5	Чем отличается ходьба от бега	1	Российская электронная школа
6	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Российская электронная школа
7	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	Российская электронная школа
8	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Российская электронная школа
9	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	Российская электронная школа
10	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Российская электронная школа
11	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	Российская электронная школа
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	Российская электронная школа
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной	1	Российская электронная школа

	скоростью передвижения		
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	Российская электронная школа
15	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	Российская электронная школа
16	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	Российская электронная школа
17	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	Российская электронная школа
18	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	Российская электронная школа
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
20	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	Российская электронная школа
21	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	Российская электронная школа
22	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	Российская электронная школа
23	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	Российская электронная школа
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
25	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	Российская электронная школа
26	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	Российская электронная школа
27	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	Российская электронная школа

28	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	<u>Российская электронная школа</u>
29	Исходные положения в физических упражнениях	1	<u>Российская электронная школа</u>
30	Учимся гимнастическим упражнениям	1	<u>Российская электронная школа</u>
31	Акробатические упражнения, основные техники	1	<u>Российская электронная школа</u>
32	Акробатические упражнения, основные техники	1	<u>Российская электронная школа</u>
33	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	<u>Российская электронная школа</u>
34	Способы построения и повороты стоя на месте	1	<u>Российская электронная школа</u>
35	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	<u>Российская электронная школа</u>
36	Гимнастические упражнения с мячом	1	<u>Российская электронная школа</u>
37	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
38	Гимнастические упражнения в прыжках	1	<u>Российская электронная школа</u>
39	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	<u>Российская электронная школа</u>
40	Подъем ног из положения лежа на животе	1	<u>Российская электронная школа</u>
41	Сгибание рук в положении упор лежа	1	<u>Российская электронная школа</u>
42	Разучивание прыжков в группировке	1	<u>Российская электронная школа</u>
43	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	<u>Российская электронная школа</u>
44	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	<u>Российская электронная школа</u>

45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
49	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<u>Российская электронная школа</u>
50	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	<u>Российская электронная школа</u>
51	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
52	Упражнения в передвижении на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
53	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
54	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<u>Российская электронная школа</u>
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	<u>Российская электронная школа</u>
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	<u>Российская электронная школа</u>
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>

	скользящим шагом		
59	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<u>Российская электронная школа</u>
60	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	<u>Российская электронная школа</u>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
63	Считалки для подвижных игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
64	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
65	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
66	Обучение способам организации игровых площадок	1	<u>Российская электронная школа</u>
67	Обучение способам организации игровых площадок	1	<u>Российская электронная школа</u>
68	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
69	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
70	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<u>Российская электронная школа</u>
71	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	<u>Российская электронная школа</u>
72	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<u>Российская электронная школа</u>
73	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	<u>Российская электронная школа</u>
74	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<u>Российская электронная школа</u>

75	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	<u>Российская электронная школа</u>
76	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<u>Российская электронная школа</u>
77	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	<u>Российская электронная школа</u>
78	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<u>Российская электронная школа</u>
79	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	<u>Российская электронная школа</u>
80	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<u>Российская электронная школа</u>
81	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	<u>Российская электронная школа</u>
82	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	<u>Российская электронная школа</u>
83	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	<u>Российская электронная школа</u>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	<u>Российская электронная школа</u>
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	<u>Российская электронная школа</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1	Российская электронная школа
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	Российская электронная школа
3	Физическое развитие	1	Российская электронная школа
4	Физические качества	1	Российская электронная школа
5	Утренняя зарядка	1	Российская электронная школа
6	Дневник наблюдений по физической культуре	1	Российская электронная школа
7	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	Российская электронная школа
8	Быстрота как физическое качество	1	Российская электронная школа
9	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Российская электронная школа
10	Бег с поворотами и изменением направлений	1	Российская электронная школа
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Российская электронная школа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Российская электронная школа
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	Российская электронная школа

	ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры		
14	Сила как физическое качество	1	Российская электронная школа
15	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	Российская электронная школа
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Российская электронная школа
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
18	Прыжковые упражнения	1	Российская электронная школа
19	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	Российская электронная школа
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Российская электронная школа
21	Прыжковые упражнения	1	Российская электронная школа
22	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	Российская электронная школа
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Российская электронная школа

25	Зарождение Олимпийских игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
26	Современные Олимпийские игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
27	Гибкость как физическое качество	1	<u>Российская электронная школа</u>
28	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	<u>Российская электронная школа</u>
29	Развитие координации движений	1	<u>Российская электронная школа</u>
30	Развитие координации движений	1	<u>Российская электронная школа</u>
31	Строевые упражнения и команды	1	<u>Российская электронная школа</u>
32	Строевые упражнения и команды	1	<u>Российская электронная школа</u>
33	Гимнастическая разминка	1	<u>Российская электронная школа</u>
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<u>Российская электронная школа</u>
35	Ходьба на гимнастической скамейке	1	<u>Российская электронная школа</u>
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
37	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
38	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<u>Российская электронная школа</u>
39	Упражнения с гимнастическим мячом	1	<u>Российская электронная школа</u>
40	Танцевальные гимнастические движения	1	<u>Российская электронная школа</u>
41	Танцевальные гимнастические движения	1	<u>Российская электронная школа</u>

42	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<u>Российская электронная школа</u>
43	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<u>Российская электронная школа</u>
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<u>Российская электронная школа</u>
45	Подвижные игры на развитие равновесия	1	<u>Российская электронная школа</u>
46	Составление комплекса утренней зарядки	1	<u>Российская электронная школа</u>
47	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	<u>Российская электронная школа</u>
48	Выносливость как физическое качество	1	<u>Российская электронная школа</u>
49	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	<u>Российская электронная школа</u>
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
51	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<u>Российская электронная школа</u>
52	Закаливание организма	1	<u>Российская электронная школа</u>
53	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
54	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>
55	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>
56	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>

57	Спуск с горы в основной стойке	1	<u>Российская электронная школа</u>
58	Спуск с горы в основной стойке	1	<u>Российская электронная школа</u>
59	Подъем лесенкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
60	Подъем лесенкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
61	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
62	Спуски и подъёмы на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
63	Торможение лыжными палками	1	<u>Российская электронная школа</u>
64	Торможение лыжными палками	1	<u>Российская электронная школа</u>
65	Торможение падением на бок	1	<u>Российская электронная школа</u>
66	Торможение падением на бок	1	<u>Российская электронная школа</u>
67	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	<u>Российская электронная школа</u>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
70	Броски мяча в неподвижную мишень	1	<u>Российская электронная школа</u>
71	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
72	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<u>Российская электронная школа</u>
73	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	<u>Российская электронная школа</u>

74	Сложно координированные беговые упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
75	Сложно координированные беговые упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
76	Игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
77	Игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
78	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<u>Российская электронная школа</u>
79	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	<u>Российская электронная школа</u>
80	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<u>Российская электронная школа</u>
81	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	<u>Российская электронная школа</u>
82	Прием «волна» в баскетболе	1	<u>Российская электронная школа</u>
83	Прием «волна» в баскетболе	1	<u>Российская электронная школа</u>
84	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<u>Российская электронная школа</u>
85	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	<u>Российская электронная школа</u>
86	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<u>Российская электронная школа</u>
87	Гонка мячей и слалом с мячом	1	<u>Российская электронная школа</u>
88	Футбольный бильярд	1	<u>Российская электронная школа</u>
89	Футбольный бильярд	1	<u>Российская электронная школа</u>
90	Бросок ногой	1	<u>Российская электронная школа</u>

91	Бросок ногой	1	<u>Российская электронная школа</u>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	<u>Российская электронная школа</u>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	<u>Российская электронная школа</u>
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с	1	<u>Российская электронная школа</u>

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	Российская электронная школа
2	Виды физических упражнений	1	Российская электронная школа
3	Физическая культура у древних народов	1	Российская электронная школа
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Российская электронная школа
5	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Российская электронная школа
6	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	Российская электронная школа
7	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	Российская электронная школа
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Российская электронная школа
9	Челночный бег	1	Российская электронная школа
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Российская электронная школа
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Российская электронная школа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	Российская электронная школа
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	Российская электронная школа

14	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	Российская электронная школа
15	Броски набивного мяча	1	Российская электронная школа
16	Броски набивного мяча	1	Российская электронная школа
17	Броски набивного мяча	1	Российская электронная школа
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
19	Прыжки через скакалку	1	Российская электронная школа
20	Прыжки через скакалку	1	Российская электронная школа
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	Российская электронная школа
22	Прыжок в длину с разбега	1	Российская электронная школа
23	Прыжок в длину с разбега	1	Российская электронная школа
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
25	Спортивная игра волейбол	1	Российская электронная школа
26	Спортивная игра волейбол	1	Российская электронная школа
27	Спортивная игра волейбол	1	Российская электронная школа
28	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Российская электронная школа

29	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Российская электронная школа
30	Дозировка физических нагрузок	1	Российская электронная школа
31	Строевые команды и упражнения	1	Российская электронная школа
32	Строевые команды и упражнения	1	Российская электронная школа
33	Лазанье по канату	1	Российская электронная школа
34	Лазанье по канату	1	Российская электронная школа
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Российская электронная школа
36	Передвижения по гимнастической скамейке	1	Российская электронная школа
37	Передвижения по гимнастической стенке	1	Российская электронная школа
38	Передвижения по гимнастической стенке	1	Российская электронная школа
39	Прыжки через скакалку	1	Российская электронная школа
40	Прыжки через скакалку	1	Российская электронная школа
41	Ритмическая гимнастика	1	Российская электронная школа
42	Ритмическая гимнастика	1	Российская электронная школа
43	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	Российская электронная школа
44	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	Российская электронная школа
45	Танцевальные упражнения	1	Российская электронная школа

46	Танцевальные упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
47	Танцевальные упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
49	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	<u>Российская электронная школа</u>
50	Закаливание организма под душем	1	<u>Российская электронная школа</u>
51	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	<u>Российская электронная школа</u>
52	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	<u>Российская электронная школа</u>
53	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>
54	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>
55	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>
56	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	<u>Российская электронная школа</u>
57	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<u>Российская электронная школа</u>
58	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<u>Российская электронная школа</u>
59	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	<u>Российская электронная школа</u>
60	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<u>Российская электронная школа</u>
61	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	<u>Российская электронная школа</u>
62	Повороты на лыжах способом переступания	1	<u>Российская электронная школа</u>

63	Повороты на лыжах способом переступания	1	<u>Российская электронная школа</u>
64	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<u>Российская электронная школа</u>
65	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	<u>Российская электронная школа</u>
66	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<u>Российская электронная школа</u>
67	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	<u>Российская электронная школа</u>
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
70	Спортивная игра баскетбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
71	Спортивная игра баскетбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
72	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<u>Российская электронная школа</u>
73	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<u>Российская электронная школа</u>
74	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<u>Российская электронная школа</u>
75	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	<u>Российская электронная школа</u>
76	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
77	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
78	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
79	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>

80	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
81	История появления современного спорта	1	<u>Российская электронная школа</u>
82	Челночный бег	1	<u>Российская электронная школа</u>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
84	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	<u>Российская электронная школа</u>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
86	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	<u>Российская электронная школа</u>
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<u>Российская электронная школа</u>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
91	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	<u>Российская электронная школа</u>
92	Спортивная игра футбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1	<u>Российская электронная школа</u>

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
96	Спортивная игра футбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
97	Подвижные игры с приемами футбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
98	Подвижные игры с приемами футбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
99	Подвижные игры с приемами футбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
100	Подвижные игры с приемами футбола	1	<u>Российская электронная школа</u>
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	<u>Российская электронная школа</u>
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	<u>Российская электронная школа</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Российская электронная школа
2	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	Российская электронная школа
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	Российская электронная школа
4	Беговые упражнения	1	Российская электронная школа
5	Беговые упражнения	1	Российская электронная школа
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Российская электронная школа
7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Российская электронная школа
8	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	Российская электронная школа
9	Метание малого мяча на дальность	1	Российская электронная школа
10	Метание малого мяча на дальность	1	Российская электронная школа
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Российская электронная школа
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Российская электронная школа
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	Российская электронная школа

15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
17	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<u>Российская электронная школа</u>
18	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<u>Российская электронная школа</u>
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<u>Российская электронная школа</u>
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<u>Российская электронная школа</u>
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
23	Из истории развития национальных видов спорта	1	<u>Российская электронная школа</u>
24	Самостоятельная физическая подготовка	1	<u>Российская электронная школа</u>
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<u>Российская электронная школа</u>
26	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	<u>Российская электронная школа</u>
27	Акробатическая комбинация	1	<u>Российская электронная школа</u>
28	Акробатическая комбинация	1	<u>Российская электронная школа</u>
29	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	<u>Российская электронная школа</u>

30	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	<u>Российская электронная школа</u>
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<u>Российская электронная школа</u>
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	<u>Российская электронная школа</u>
33	Обучение опорному прыжку	1	<u>Российская электронная школа</u>
34	Обучение опорному прыжку	1	<u>Российская электронная школа</u>
35	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<u>Российская электронная школа</u>
36	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	<u>Российская электронная школа</u>
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
39	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
41	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<u>Российская электронная школа</u>
42	Упражнения на гимнастической перекладине	1	<u>Российская электронная школа</u>
43	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	<u>Российская электронная школа</u>
44	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	<u>Российская электронная школа</u>

45	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	<u>Российская электронная школа</u>
46	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	<u>Российская электронная школа</u>
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
49	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	<u>Российская электронная школа</u>
50	Закаливание организма	1	<u>Российская электронная школа</u>
51	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<u>Российская электронная школа</u>
52	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
53	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
54	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
55	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
56	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
57	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<u>Российская электронная школа</u>
58	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<u>Российская электронная школа</u>
59	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<u>Российская электронная школа</u>

60	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	<u>Российская электронная школа</u>
61	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<u>Российская электронная школа</u>
62	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	<u>Российская электронная школа</u>
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
65	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	<u>Российская электронная школа</u>
66	Подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
67	Подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
68	Подводящие упражнения	1	<u>Российская электронная школа</u>
69	Упражнения с плавательной доской	1	<u>Российская электронная школа</u>
70	Упражнения с плавательной доской	1	<u>Российская электронная школа</u>
71	Упражнения в скольжении на груди	1	<u>Российская электронная школа</u>
72	Упражнения в скольжении на груди	1	<u>Российская электронная школа</u>
73	Плавание кролем на спине в полной координации	1	<u>Российская электронная школа</u>
74	Плавание кролем на спине в полной координации	1	<u>Российская электронная школа</u>
75	Упражнения в плавании способом кроль	1	<u>Российская электронная школа</u>

76	Упражнения в плавании способом кроль	1	<u>Российская электронная школа</u>
77	Упражнения в плавании способом кроль	1	<u>Российская электронная школа</u>
78	Упражнения в плавании способом кроль	1	<u>Российская электронная школа</u>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	<u>Российская электронная школа</u>
81	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	<u>Российская электронная школа</u>
82	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	<u>Российская электронная школа</u>
83	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<u>Российская электронная школа</u>
84	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	<u>Российская электронная школа</u>
85	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	<u>Российская электронная школа</u>
86	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	<u>Российская электронная школа</u>
87	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<u>Российская электронная школа</u>
88	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	<u>Российская электронная школа</u>
89	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	<u>Российская электронная школа</u>
90	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	<u>Российская электронная школа</u>
91	Упражнения из игры волейбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
92	Упражнения из игры волейбол	1	<u>Российская электронная школа</u>

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<u>Российская электронная школа</u>
95	Упражнения из игры баскетбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
96	Упражнения из игры баскетбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
97	Упражнения из игры футбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
98	Упражнения из игры футбол	1	<u>Российская электронная школа</u>
99	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	<u>Российская электронная школа</u>
100	Из истории развития физической культуры в России	1	<u>Российская электронная школа</u>
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	<u>Российская электронная школа</u>
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	<u>Российская электронная школа</u>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652995314667932372014845887876356063299114658558

Владелец Харланов Игорь Анатольевич

Действителен с 10.01.2025 по 10.01.2026