

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №10»

Принята на
педагогическом совете
Протокол № 1
от «27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ «СШ №10»
/Петрушина Н.С./
Приказ № 72/2
от «29» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5642994)

учебного предмета «Физическая культура

(Адаптивная физическая культура)»

(Вариант 1)

для обучающихся 1 Ресурсного класса (первый год обучения)

Учитель физической культуры Аганова И. Б

Ефремов , 2024г

Адаптированная рабочая программа для детей с РАС по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов (Вариант 8.2):

- Федеральная адаптированная образовательная программа начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утверждена приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 №1023).
- приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Редакция от 17.02.2023),
- рекомендаций Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 1-4классы.);
- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич.).

Общая характеристика адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с РАС (вариант 8.2.)

Вариант 8.2. АООП НОО предполагает, что обучающийся с РАС получает образование, сопоставимое по конечным достижениям с образованием сверстников, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки. Данный вариант предполагает пролонгированные сроки обучения: пять лет (с одним первым дополнительным классом) - для детей, получивших дошкольное образование; шесть лет (с двумя первыми дополнительными классами) - для детей, не получивших дошкольное образование, способствующее освоению НОО на основе АООП.

Данный вариант предполагает в большей степени развитие у обучающихся жизненной компетенции на основе планомерного введения в более сложную социальную среду, поэтапное формирование учебной деятельности и коммуникативного поведения, расширение жизненного опыта, социальных контактов с детьми и взрослыми. Обязательным является организация и расширение повседневных социальных контактов, включение специальных курсов коррекционно- развивающего направления, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к целенаправленному развитию эмоционально- личностной сферы и коммуникативного поведения,

формированию жизненной компетенции, а также применение как общих, так и специальных методов и приемов обучения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с РАС (Вариант 8.2)

Расстройства аутистического спектра (РАС) являются достаточно распространенной проблемой детского возраста и характеризуются нарушением развития коммуникации и социальных навыков. Общими являются аффективные проблемы и трудности развития активных взаимоотношений с динамично меняющейся средой, установка на сохранение постоянства в окружающем и стереотипность поведения детей. РАС связаны с особым системным нарушением психического развития ребенка, проявляющимся в становлении его аффективно-волевой сферы, в когнитивном и личностном развитии.

В настоящее время говорят уже не столько о детском аутизме, но и о широком круге расстройств аутистического спектра. Происхождение РАС накладывает отпечаток на характер и динамику нарушения психического развития ребенка, определяет сопутствующие трудности, влияет на прогноз социального развития. Вместе с тем, вне зависимости от этиологии степень нарушения (искажения) психического развития при аутизме может сильно различаться. При этом у многих детей диагностируется легкая или умеренная умственная отсталость, вместе с тем расстройства аутистического спектра обнаруживаются и у детей, чье интеллектуальное развитие оценивается как нормальное и даже высокое.

Вариант 8.2

Дети имеют лишь самые простые формы активного контакта с людьми, используют стереотипные формы поведения, в том числе речевого, стремятся к скрупулёзному сохранению постоянства и порядка в окружающем. Их аутистические установки более выражаются в активном негативизме (отвержении). Эти дети значительно более активны в развитии взаимоотношений с окружением.

В отличие от пассивного ребенка для которого характерно отсутствие активной избирательности, поведение этих детей не полевое. У них складываются привычные формы жизни, однако они жестко ограничены и ребенок стремится отстоять их неизменность: здесь максимально выражено стремление сохранения постоянства в окружающем, в привычном порядке жизни - избирательность в еде, одежде, маршруте прогулок. Эти дети с

подозрением относятся ко всему новому, могут проявлять выраженный сенсорный дискомфорт, брезгливость, бояться неожиданностей, они легко фиксируют испуг и, соответственно, могут накапливать стойкие страхи.

Неопределенность, неожиданный сбой в порядке происходящего, могут дезадаптировать ребенка и спровоцировать поведенческий срыв, который может проявиться в активном негативизме, генерализованной агрессии и самоагрессии. В привычных же, предсказуемых условиях они могут быть спокойны, довольны и более открыты к общению. В этих рамках они легче осваивают социально-бытовые навыки и самостоятельно используют их в привычных ситуациях.

В сложившемся моторном навыке такой ребенок может проявить умелость, даже искусность: нередко прекрасный каллиграфический почерк, мастерство в рисунке орнамента, в детских поделках и.т.п. Сложившиеся навыки прочны, но они слишком жестко связаны с теми жизненными ситуациями, в которых были выработаны и необходима специальная работа для перенесения их в новые условия.

Характерна речь штампами, требования ребенка выражаются словами и фразами в инфинитиве, во втором или в третьем лице, складывающимися на основе эхоталии (повторения слов взрослого – «накрыть», «хочешь пить» или подходящих цитат из песен, мультфильмов). Речь развивается в рамках стереотипа и тоже привязана к определенной ситуации. Именно у этих детей в наибольшей степени обращают на себя внимание моторные и речевые стереотипные действия (особые, нефункциональные движения, повторения слов, фраз, действий – как разрывание бумаги, перелистывание книги). Они субъективно значимы для ребенка и могут усилиться в ситуациях тревоги: угрозы появления объекта страха или нарушения привычного порядка. Это могут быть примитивные стереотипные действия, а могут быть и достаточно сложные, как рисунок, пение, порядковый счет, или даже значительно более сложная математическая операция – важно, что это упорное воспроизведение одного и того же действия в стереотипной форме. Эти стереотипные действия ребенка важны ему для стабилизации внутренних состояний и защиты от травмирующих впечатлений извне.

При успешной коррекционной работе нужды аутостимуляции могут терять свое значение и стереотипные действия, соответственно, редуцируются. В стереотипных действиях аутостимуляции могут проявляться не реализуемые на практике возможности такого ребенка: уникальная память, музыкальный

слух, одаренность в математических вычислениях, лингвистические способности.

В привычных рамках упорядоченного обучения часть таких детей может усвоить программу не только коррекционной (специальной), но и массовой школы. Проблема в том, что знания без специальной работы осваиваются детьми механически, укладываются в набор стереотипных формулировок, воспроизводимых ребенком в ответ на вопрос, заданный в привычной форме. Надо понимать, что эти механически освоенные знания без специальной работы не смогут использоваться ребенком в реальной жизни.

Проблемой этих детей является крайняя фрагментарность представлений об окружающем, ограниченность картины мира сложившимся узким жизненным стереотипом. Ребенок этой группы очень привязан к своим близким, введение его в детское учреждение может быть осложнено этим обстоятельством. Тем не менее, эти дети, как правило, хотят идти в школу, интересуются другими детьми и включение их в детский коллектив необходимо для развития гибкости в их поведении, возможности подражания и смягчения жестких установок сохранения постоянства в окружающем. При всех проблемах социального развития, трудностях адаптации к меняющимся условиям такой ребенок при специальной поддержке в большинстве случаев способен обучаться в условиях детского учреждения

Планируемые результаты освоения обучающимися с расстройствами аутистического спектра адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Результаты освоения обучающимися с РАС АООП НОО оцениваются как итоговые на момент завершения начального общего образования.

Освоение адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 8.2.), созданной на основе ФГОС НОО обучающихся с РАС, обеспечивает достижение обучающимися с РАС трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающихся с РАС включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с РАС в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных учебных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Личностные результаты освоения АООП должны отражать динамику:

- 1) понимания причин и мотивов эмоциональных проявлений, поступков, поведения других людей;
- 2) принятия и освоения своей социальной роли;
- 3) формирования и развития мотивов учебной деятельности;
- 4) потребности в общении, владения навыками коммуникации и адекватными ритуалами социального взаимодействия;
- 5) развития навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных ситуациях взаимодействия;
- 6) способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- 7) принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) овладения начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся среде;
- 9) овладения социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни (представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; владение речевыми средствами для включения в повседневные школьные и бытовые дела, навыками коммуникации, в том числе устной, в различных видах учебной и внеурочной деятельности).

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

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО за исключением:

готовности слушать собеседника и вести диалог;

готовности признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

определения общей цели и путей ее достижения;

умения договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания образовательных областей, включающих в себя конкретные учебные предметы, должны отражать:

Физическая культура

Физическая культура (адаптивная)

формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности.

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

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

оценки в разных образовательных организациях. Для этого необходимым является создание методического обеспечения (описание диагностических материалов, процедур их применения, сбора, формализации, обработки, обобщения и представления полученных данных) процесса осуществления оценки достижений обучающихся.

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

При разработке системы оценки достижений обучающихся в освоении содержания АООП НОО необходимо ориентироваться на представленный в Стандарте перечень планируемых результатов. В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с РАС оценке подлежат личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

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

Для оценки продвижения обучающегося с РАС в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса – тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с ребёнком. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических и медицинских работников (учителей, воспитателей, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, врача психоневролога, невропатолога, педиатра), которые хорошо знают обучающегося. Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с РАС АООП НОО следует учитывать мнение родителей (законных представителей), поскольку основой оценки служит анализ изменений поведения обучающегося в повседневной жизни в различных социальных средах (школьной и семейной). Результаты анализа должны быть

представлены в форме удобных и понятных всем членам экспертной группы условных единиц: 0 баллов – нет продвижения; 1 балл – минимальное продвижение; 2 балла – среднее продвижение; 3 балла – значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции ребенка. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития ребенка, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд,

сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ Адаптированной рабочей программы для детей с РАС

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:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

2) гражданского воспитания:

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих

товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

3) ценности научного познания:

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;

познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

4) формирование культуры здоровья:

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

5) экологического воспитания:

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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.

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с

контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения *в 1 классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные

показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 10 | | На каждом уроке | 1АФК@autosanimus 2Адаптивная_физкультура@autosanimus |
| Итого по разделу Способы физкультурной деятельности | | 10 | | | |
| Раздел 2. | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими | 4 | | | Адаптивный_спорт@autosanimus |

| | | | | | |
|--|--|----|---|---|--|
| | физическими упражнениями. Самоконтроль | | | | |
| 2.2 | Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты | 5 | | | педталант.рф>edu-09-2023-pb-38886/ |
| 2.3 | Строевые команды и построения | 1 | | | : http://psy37.ru/mozzhechkovaya-stimulyatsiya/ |
| Итого по разделу | | 10 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 1.1 | Освоение упражнений основной гимнастики | 34 | | | http://tomatis-spb.ru |
| 1.2 | Игры и игровые задания, спортивные эстафеты | 20 | | | psyjournals.ru>journals/autdd/archive/2022_n4/... |
| 1.3 | Организующие команды и приёмы | 2 | | | http://sport-yugorsk.ru>adaptivnyy-sport/kompleksnoe-... |
| Итого по разделу | | 56 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность | | | | | |
| 2.1 | Овладение физическими упражнениями | 23 | | | nauchkor.ru>uploads/documents/...pdf |
| Итого по разделу | | 23 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 99 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Основные направления физической культуры и спорта | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Основные разделы урока. Исходные | 1 | | | | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | положения в физических упражнениях | | свободного ввода1 |
| 8 | Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Техника выполнения основных строевых команд | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Техника выполнения строевых упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Принципы закаливания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | игр | | ввода1 |
| 16 | Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Проектирование и выполнение игровых заданий | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Виды танцевальных движений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Основные элементы физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 25 | Техника выполнения различных видов гимнастического бега | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Техника выполнения упражнений для формирования стопы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника выполнения упражнений для выворотности стоп | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 34 | Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Методика составления комбинаций упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Техника выполнения различных видов | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | ходьбы для развития координации | | свободного ввода1 |
| 44 | Техника выполнения различных видов бега для развития координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Техника выполнения танцевальных шагов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | | | ввода1 |
| 53 | Техника выполнения специальных упражнений: равновесия | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Основные правила участия в музыкально-сценических играх | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Основные правила проведения ролевых подвижных игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Ролевые подвижные игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Формирование навыков участия в общеразвивающих играх | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 62 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Игровые задания, направленные на тестирование гибкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Игры с гимнастическим предметом | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Спортивные эстафеты со скакалкой | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------------|
| | | | свободного ввода1 |
| 72 | Спортивные эстафеты с мячом | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Организующие команды при построении | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Организующие команды при передвижении, перестроении | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | развитие координации | | ввода1 |
| 81 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | носки | | |
| 90 | Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 97 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | |
|----|---|----|---|---|----------------------------------|
| | выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок» | | | | |
| 99 | Техника выполнения упражнений спортивной борьбы | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 99 | 0 | 0 | |

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 2 | Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 3 | Олимпийское движение: история и современность | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 4 | Структура российского спортивного движения | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 5 | Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 6 | Общая характеристика плавания | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 7 | Правила поведения в бассейне | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------------|
| 8 | Элементы плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Методика наблюдений за динамикой своего физического развития | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Здоровый образ жизни и способы его формирования | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Практика проведения общеразвивающих, спортивных, | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности | | ввода1 |
| 17 | Практика проведения ролевых игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Практика выполнения организующих команд и приёмов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Техника выполнения упражнений общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Практика выполнения упражнений общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Основные правила выполнения упражнений общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Составление комбинаций упражнений общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Практика выполнения разученных | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | упражнений общей разминки | | свободного ввода1 |
| 26 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Составление и комбинирование | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | упражнений партерной разминки | | свободного ввода1 |
| 35 | Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Техника выполнения приземления после прыжка | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Основные правила выполнения акробатических упражнений | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | | | ввода1 |
| 44 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: колесо | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 53 | Техника выполнения удержания скакалки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Техника выполнения броска и ловли скакалки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Техника выполнения серии отбивов мяча | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Основные принципы соединения упражнений в комбинации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Составление комбинаций упражнений основной гимнастики | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Комбинации с упражнениями общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Комбинации с упражнениями | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | партерной разминки | | свободного ввода1 |
| 63 | Комбинации с упражнениями разминки у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Комбинации с акробатическими упражнениями | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | форм двигательной активности в играх и игровых заданиях | | |
| 71 | Музыкально-сценические и ролевые игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Туристические игры и спортивные эстафеты | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Основные организующие команды и приемы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Техника выполнения действий при строевых командах | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 79 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | тела толчком с двух ног | | ввода1 |
| 88 | Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Плавание: общая характеристика | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Правила безопасного поведения в бассейне | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Правила дыхания в воде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин». | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Спортивные стили плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Техника спортивных стилей плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|----------------------------|
| 97 | Плавательная подготовка: плавание кролем на груди | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Плавательная подготовка: плавание кролем на груди | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Плавательная подготовка: плавание брассом | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Плавательная подготовка: плавание брассом | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин» | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок» | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

3 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|----------------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 2 | Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 3 | Классификация физических упражнений | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 4 | Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 5 | Подводящие упражнения и их назначение | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 6 | Правила дыхания в воде при плавании | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 7 | Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании | 1 | | | Поле для свободного ввода1 | |
| 8 | Виды спортивных стилей плавания | 1 | | | Поле для | |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------------|
| | | | свободного ввода1 |
| 9 | Техника спортивных стилей плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Техника выполнения танцевальных движений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | | | ввода1 |
| 17 | Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Строевые команды: построения, перестроения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Практика применения методики контроля осанки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Техника выполнения гимнастических | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | упражнений партерной разминки | | свободного ввода1 |
| 26 | Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Составление комплекса и | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук | | свободного ввода1 |
| 34 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | развития гибкости позвоночника | | |
| 40 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей | | |
| 46 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Игровые задания на выполнение физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Построения и перестроения в шеренги | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 53 | Построения и перестроения, повороты в строю | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Построения и перестроения в шеренги по два | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Перемещения с помощью танцевальных движений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Акробатические упражнения для перемещений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Игры с выталкиванием | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Игры в перетягивания соперника в свою сторону | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Игры за овладение у соперника предметом одной рукой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Игры за овладение у соперника | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------------|
| | предметом двумя руками | | свободного ввода1 |
| 63 | Игры на устойчивость | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Туристическая игра «Пройди по бревну» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Туристическая игра «Сквозь бурелом» | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Игровое задание: собери рюкзак в поход | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Техника выполнения специальных упражнений: прыжки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Техника выполнения прыжков через скакалку | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 71 | Составление комплекса и демонстрация выполнения | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | гимнастических упражнений для развития прыгучести | | ввода1 |
| 72 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 79 | Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 80 | Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Проектная деятельность по подготовке личного выступления | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Проектная деятельность по подготовке группового упражнения | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | координационно-скоростных способностей | | ввода1 |
| 88 | Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 89 | Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Туристические игры для тренировки координационных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода | 1 | Поле для свободного |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|---|---|--|----------------------------------|
| | | | | | | ввода1 |
| 97 | Контрольно-тестовые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Демонстрация группового показательного выступления | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 | | |

4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Задачи спорта и задачи физической культуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Важные навыки жизнедеятельности человека | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Туристическая деятельность | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Строевые команды. Строевые упражнения | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания | 1 | | | | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 8 | Классификация физических упражнений по целевому назначению | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 16 | Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 25 | Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Техника выполнения комплексов | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | упражнений с гимнастическими предметами для развития координации | | свободного ввода1 |
| 35 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Участие в спортивных эстафетах по ролям | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 43 | Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| 52 | Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Техника выполнения комплексов перемещений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Организация проведения спортивных ролевых игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Правила организации и проведения туристических игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Организация и проведение туристических игр | 1 | Поле для свободного ввода1 |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| 61 | Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Техника синхронного выполнения физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Выполнение упражнений под ритм и счет | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Техника взаимодействия и сотрудничества в группах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Виды стилей плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Техника удержания на воде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Техника дыхания при плавании | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 69 | Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 70 | Техника выполнения комплексов | 1 | Поле для |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------------|
| | специальных упражнений в воде | | свободного ввода1 |
| 71 | Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 72 | Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 73 | Техника выполнения погружения в воду с головой | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 74 | Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 75 | Техника выполнения всплывания и лежания на воде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 76 | Техника выполнения выдохов в воду | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 77 | Техника выполнения скольжения в воде | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 78 | Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 79 | Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|---|---|----------------------------|
| | | | ввода1 |
| 80 | Техника удержания скакалки при передаче, вращении | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 81 | Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 82 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 83 | Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка) | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 84 | Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 85 | Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 86 | Техника выполнения акробатических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 87 | Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 88 | Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в | 1 | Поле для свободного |

| | | | |
|----|--|---|----------------------------|
| | группах | | ввода1 |
| 89 | Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 90 | Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 91 | Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 92 | Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 93 | Сдача нормативов ГТО II ступени | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 94 | Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 95 | Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений | 1 | Поле для свободного ввода1 |
| 96 | Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых | 1 | Поле для свободного |

| | | | | | |
|-----|---|------------|----------|----------|----------------------------|
| | заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе | | | | ввода1 |
| 97 | Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 98 | Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 99 | Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 100 | Подготовка к демонстрации показательного выступления | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 101 | Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| 102 | Демонстрация показательного выступления | 1 | | | Поле для свободного ввода1 |
| | ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 102 | 0 | 0 | |

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**