Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №11» г.Альметьевск Республики Татарстан

«Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «СОШ №11»
_____Талипова Л.Н.

Адаптированная рабочая программа
для обучающегося с ОВЗ (вариант 7.1)
По предмету «Адаптированная физическая культура»
Начального общего уровня образования
Период освоения рабочей программы-5 лет
Классы 1-2,2' 2-4
Разработчик:Закиева Зарина Рамилевна

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1) составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ, утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026. Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 1 - 4 классов рассчитана на обучающихся с диагнозом ЗПР 7.1. Программа предполагает, что обучающиеся с ОВЗ получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения. Актуальность программы заключается в том, что она рассчитана на удовлетворение как общих со здоровыми сверстниками, так и особых образовательных потребностей, специфичных для категории детей с ЗПР. Только удовлетворяя особые образовательные потребности такого ребенка, можно обеспечить ему возможность получения общего образования. Только специально организованные условия обучения способствуют коррекции отклонений в развитии ребенка с задержкой психического развития, приобретению им необходимого социального опыта, обеспечивают связь ребенка с социумом, культурой как источником развития, тем самым обеспечивая возможность получения образования, сопоставимого по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с уровнем образования здоровых сверстников. Обучаясь по адаптированной основной образовательной программе начального общего образования, обучающиеся с задержкой психического развития получают образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения школьного обучения с образованием сверстников, не имеющих ограничений здоровья, находясь в условиях специального коррекционного образовательного учреждения.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития.

Обучающиеся с задержкой психического развития - это дети, имеющее недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут быть органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Отставание в развитии может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня

сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния обучающегося.

АООП 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. Также, 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.

Достижения планируемых результатов освоения АООП НОО по варианту 7.1. определяются по завершению обучения в начальной школе.

Образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Особые образовательные потребности у обучающихся с ОВЗ, обусловленные спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. 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;
- обеспечение пропедевтического характера образования, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьными этапами обучения;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы; психолого-педагогическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и другими обучающимися;
- психолого-педагогическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования **(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 психофизических особенностей обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- увеличение сроков освоения отдельных разделов основной образовательной программы начального общего образования (наиболее трудных или имеющих наибольшую практическую значимость);
- наглядно-действенный характер содержания образования;

- 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 категорий обучающихся с ЗПР; профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- 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;
- необходимость постоянной актуализации 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 произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

Цели и задачи реализации программы.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры — главная цель развития отечественной системы школьного образования.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Для обучающихся с ЗПР в основной школе учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие

задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Предметом обучения адаптивной физической культуры в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развивается мышление, самостоятельность.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физической деятельности. Кроме того, предмет «Адаптивная физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций).

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели

-- умение активно включатся в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

-умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Описание места учебного предмета в учебном плане

На физическую культуру в 1 классе отводится 3 часа в неделю, в 2 – 4 классах отводится 3 часа в неделю. (часы выделены из компонента образовательного учреждения). Данная программа предполагает 99 часов в учебном году для 1 классов, 102 часа для 2 – 4 классов.

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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с 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.

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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.

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.

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 культурой, 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**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.	Режим дня школьника	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.	Гигиена человека	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.	Осанка человека	1			http://spo.1september.ru/urok/
3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

1.	Гимнастика с основами акробатики	18			http://spo.1september.ru/urok/
2.	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
3.	Легкая атлетика	18			http://spo.1september.ru/urok/
4.	Подвижные и спортивные игры	19			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.	Знания о физической культуре	3			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.	Физическое развитие и его измерение	9			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.	Занятия по укреплению	1			http://spo.1september.ru/urok/

	здоровья				
2.	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.	Гимнастика с основами акробатики	14			http://spo.1september.ru/urok/
2.	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
3.	Легкая атлетика	14			http://spo.1september.ru/urok/
4.	Подвижные игры	19			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
.1	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://spo.1september.ru/urok/
.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://spo.1september.ru/urok/
.3	Физическая нагрузка	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.	Закаливание организма	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
.1	Гимнастика с основами акробатики	16			http://spo.1september.ru/urok/
.2	Легкая атлетика	10			http://spo.1september.ru/urok/
.3	Лыжная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
.4	Плавательная подготовка	12			http://spo.1september.ru/urok/
5.	Подвижные и спортивные игры	16			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		102	0	0	

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
4 КЛАСС

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.	Знания о физической культуре	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.	Самостоятельная физическая подготовка	3			http://spo.1september.ru/urok/
2.	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://spo.1september.ru/urok/
2.	Закаливание организма	1			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
1.	Гимнастика с основами акробатики	14			http://spo.1september.ru/urok/
.2.	Легкая атлетика	9			http://spo.1september.ru/urok/
	Лыжная				http://spo.1september.ru/ur

3	подготовка	12			ok/
.4	Плавательная подготовка	14			http://spo.1september.ru/urok/
5.	Подвижные и спортивные игры	16			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

Календарно - тематическое планирование 2 класс

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Знания о физической культуре – 2 часа				
1.	Что такое физическая культура		02.09.2025	
2.	Что такое физическая культура		04.09.2025	
Способы самостоятельной деятельности - 6 часов				
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения		06.09.2025	
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры		09.09.2025	
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки		11.09.2025	
6	Осанка человека. Упражнения для осанки		13.09.2025	
7.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		16.09.2025	
8	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		18.09.2025	
Легкая атлетика – 14 часов				
9.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях физической культурой (адаптированная инструкция).		20.09.2025	
10.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях легкой атлетикой (адаптированная инструкция). Пальчиковая гимнастика		22.09.2025	
11	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.		24.09.2025	

12	Ходьба на месте, ходьба на месте под счет.		26.09.2025	
13	Ходьба в различных направлениях в паре с учителем		28.09.2025	
14	Ходьба в различных направлениях в паре с учителем		02.10.2025	
15	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем		04.10.2025	
16	Ходьба по прямой линии, ходьба в паре с учителем		07.10.2025	
17	Ходьба с изменением темпа движения		09.10.2025	
18	Ходьба в парах в различных направлениях/с изменением темпа		11.10.2025	
19.	Прыжки на месте на двух ногах с неподвижной опорой		14.10.2025	
20.	Прыжки на месте на двух ногах без опоры с предметом		16.10.2025	
21.	Обычный бег с чередованием ходьбы		18.10.2025	
22	Обычный бег с чередованием ходьбы		21.10.2025	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 4 часа				
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		23.10.2025	
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение		25.10.2025	
25.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег		08.11.2025	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег		11.11.2025	
Подвижные игры – 5 часов				
27	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		15.11.2025	
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		17.11.2025	
29	Обучение способам организации игровых площадок		18.11.2025	
30.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		19.11.2025	
31	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»		22.11.2025	
Гимнастика с основами акробатики – 14 часов				
32	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики		25.11.2025	
33	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики		27.11.2025	
34	Учимся гимнастическим упражнениям. ОРУ		29.11.2025	
35	Учимся гимнастическим упражнениям. ОРУ		02.12.2025	

36	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом		04.12.2025	
37	Дыхательная гимнастика и пальчиковая гимнастика		06.12.2025	
38.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты.		09.12.2025	
39	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты.		11.12.2025	
40.	Гимнастические упражнения с мячом. Упражнения для укрепления мышц рук		13.12.2025	
41.	Гимнастические упражнения со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц ног		16.12.2025	
42	Гимнастические упражнения со скакалкой. Упражнения для укрепления мышц ног		18.12.2025	
43.	Гимнастические упражнения в прыжках. Упражнения для развития равновесия		20.12.2025	
44.	Прыжки в группировке толчком двумя ногами. Упражнения для развития координации		23.12.2025	
45	Прыжки в группировке толчком двумя ногами. Упражнения для развития координации		25.12.2025	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 4 часа				
46.	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднимание туловища из положения лежа на спине		27.12.2025	
47.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		28.12.2025	
48.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча		29.12.2025	
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча		12.01.2026	
Подвижные игры – 18 часов				
50.	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр		14.01.2026	
51.	Считалки для подвижных игр		16.01.2026	
52	Считалки для подвижных игр		19.01.2026	
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		21.01.2026	
54.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		23.01.2026	
55.	Разучивание подвижной игры «Не		26.01.2026	

	оступись»			
56	Разучивание подвижной игры «Не оступись»		03.02.2026	
57.	Подвижная игра «Пробеги тихо»		05.02.2026	
58	Подвижная игра «Пробеги тихо»		07.02.2026	
59	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		17.02.2026	
60.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»		19.02.2026	
61.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		21.02.2026	
62	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»		24.02.2026	
63.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		26.02.2026	
64.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»		28.02.2026	
65.	Подвижные игры: «Перетяни за черту», «Цепи кованы».		03.03.2026	
66.	Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления»		05.03.2026	
67	Подвижные игры: «Перетягивание каната», «Вытолкни за круг», «Защита укрепления»		07.03.2026	
Легкая атлетика – 5 часов				
68	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		10.03.2026	
69	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью		12.03.2026	
70	Разучивание выполнения прыжка в длину с места		14.03.2026	
71	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления		17.03.2026	
72.	Приземление после спрыгивания с горки матов		19.03.2026	
Гимнастика – 17 часов				
73	Что такое гимнастика. Техника выполнения различных гимнастических шагов		21.03.2026	
74	Что такое гимнастика. Техника выполнения различных гимнастических шагов		02.04.2026	
75	Техника выполнения различных видов гимнастического бега		04.04.2026	
76	Техника выполнения различных видов гимнастического бега		07.04.2026	
77	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе		09.04.2026	
78.	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности суставов		11.04.2026	
79	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности суставов		14.04.2026	

80	Техника выполнения упражнений для укрепления различных мышц		16.04.2026	
81	Техника выполнения упражнений для укрепления различных мышц		18.04.2026	
82.	Техника выполнения упражнений для растяжки		21.04.2026	
83	Техника выполнения упражнений для растяжки		23.04.2026	
84	Исходные положения в физических упражнениях		24.04.2026	
85.	Акробатические упражнения, основные техники		25.04.2026	
86.	Гимнастические упражнения со скакалкой		26.04.2026	
87	Гимнастические упражнения со скакалкой		28.04.2026	
88	Гимнастические упражнения в прыжках		30.04.2026	
89	Гимнастические упражнения в прыжках		02.05.2026	
Спортивно-оздоровительная деятельность – 6 часов				
90.	Подъем ног из положения лежа на животе		04.05.2026	
91.	Подъем ног из положения лежа на животе		06.05.2026	
92.	Сгибание рук в положении упор лежа		08.05.2026	
93	Сгибание рук в положении упор лежа		09.05.2026	
94.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		11.05.2026	
95	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе		13.05.2026	
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО – 7часов				
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м		15.05.2026	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м		18.05.2026	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель		20.05.2026	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель		21.05.2026	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м		22.05.2026	
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель		23.05.2026	
102	Освоение правил и техники		25.05.2026	

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель			

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП
Сертификат: 1FF27D00FBB1F0A8440216C1F7C10CAB
Владелец: Беляева Рузина Ризовна
Действителен с 30.09.2024 до 30.12.2025
ЭЛЕКТРОННЫЙ ТАТАРСТАН

Лист согласования к документу № 204 от 05.12.2025
Инициатор согласования: Беляева Р.Р. Директор
Согласование инициировано: 05.12.2025 09:50

Лист согласования Тип согласования: **последовательное**

N°	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Беляева Р.Р.		Подписано 05.12.2025 - 09:50	-