Приложение к адаптированной основной образовательной программе
начального общего образования муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя школа № 115 Красноармейского района Волгограда»
Приказ №115- од от 30.08.2023 г.

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Департамент по образованию администрации Волгограда

МОУ СШ № 115

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании кафедры	зам. директора по УВР	Директор МОУ СШ № 115
_____	_____	_____
«25» августа 2026 г.	Титаренко О.Е. «25» августа 2026 г.	Бармин В.С. Приказ № 126 от «26» августа2026 г.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой по учебному предмету «Физическая культура».

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своѐ отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Основная образовательная программа начального общего образования МОУ СШ № 115, вариант 7.2, предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.

АРП (вариант 7.2) предусматривает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержание обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет.

Для обеспечения возможности освоения обучающимися АРП, вариант 7.2, может быть реализована сетевая форма реализации образовательных программ.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре АРП (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания АРП (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

АРП (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других 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. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперакти вностью.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;
- получение начального общего образования в разных формах: как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам, при обязательном условии создания специальных условий получения образования, адекватных образовательным потребностям обучающихся с ЗПР;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися;

- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АРП (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);
- увеличение сроков освоения АРП до 5 лет;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- 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;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями (законными представителями), активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР, можно открыть ему путь к получению качественного образования.

Планируемые результаты освоения обучающимися АРП (вариант 7.2).

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Система оценки достижения обучающимися с ЗПР планируемых результатов освоения АРП призвана решить следующие задачи:
- закреплять основные направления и цели оценочной деятельности, описывать объект и содержание оценки, критерии, процедуры и состав инструментария оценивания, формы представления результатов, условия и границы применения системы оценки, предусматривая приоритетную оценку динамики индивидуальных достижений обучающихся с ЗПР;
- ориентировать образовательный процесс на духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, достижение планируемых результатов освоения содержания учебных предметов и формирование УУД;
- обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения АРП, позволяющий вести оценку личностных, метапредметных и предметных результатов;
- предусматривать оценку достижений обучающихся и оценку эффективности деятельности образовательной организации;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Для оценки продвижения обучающегося с ЗПР в овладении социальными (жизненными) компетенциями может применяться метод экспертной оценки, который представляет собой процедуру оценки результатов на основе мнений группы специалистов (экспертов). Данная группа должна объединять всех участников образовательного процесса - тех, кто обучает, воспитывает и тесно контактирует с обучающимся. Состав экспертной группы определяется образовательной организацией и должен включать педагогических работников (учителей, учителей-дефектологов, учителей-логопедов, педагогов-психологов, социальных педагогов, педагогов дополнительного образования). Для полноты оценки личностных результатов освоения обучающимися с ЗПР АРП 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 единицах: 0 баллов - нет продвижения; 1 балл - минимальное продвижение; 2 балла - среднее продвижение; 3 балла - значительное продвижение. Подобная оценка необходима экспертной группе для выработки ориентиров в описании динамики развития социальной (жизненной) компетенции обучающегося. Результаты оценки личностных достижений заносятся в индивидуальную карту развития обучающегося, что позволяет не только представить полную картину динамики целостного развития обучающегося, но и отследить наличие или отсутствие изменений по отдельным жизненным компетенциям.

Основной формой работы участников экспертной группы является ППк.

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

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

2) перечень параметров и индикаторов оценки каждого результата;

3) систему бальной оценки результатов;

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

5) материалы для проведения процедуры оценки личностных результатов;

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

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

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

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

- достижение метапредметных результатов может выступать как результат выполнения специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида УУД;
- достижение метапредметных результатов может рассматриваться как инструментальная основа (или как средство решения) и как условие успешности выполнения учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;
- достижение метапредметных результатов может проявиться в успешности выполнения комплексных заданий на межпредметной основе.

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

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

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

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

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

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

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

- особую форму организации аттестации (в малой группе, индивидуальную) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся с ЗПР;
- привычную обстановку в классе (присутствие своего учителя, наличие привычных для обучающихся мнестических опор: наглядных схем, шаблонов общего хода выполнения заданий);
- присутствие в начале работы этапа общей организации деятельности;
- адаптирование инструкции с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР:

1) упрощение формулировок по грамматическому и семантическому оформлению;

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

3) дополнение письменной инструкции к заданию, при необходимости, зачитыванием педагогическим работником инструкции вслух в медленном темпе с четкими смысловыми акцентами;

- адаптирование, при необходимости, текста задания с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных трудностей обучающихся с ЗПР (более крупный шрифт, четкое отграничение одного задания от другого; упрощение формулировок задания по грамматическому и семантическому оформлению);
- предоставление, при необходимости, дифференцированной помощи: стимулирующей (одобрение, эмоциональная поддержка), организующей (привлечение внимания, концентрирование на выполнении работы, напоминание о необходимости самопроверки), направляющей (повторение и разъяснение инструкции к заданию);

увеличение времени на выполнение заданий;

- организация короткого перерыва (10-15 минут) при нарастании в поведении обучающегося проявлений утомления, истощения;
- недопущение негативных реакций со стороны педагогического работника, создание ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию обучающегося.

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

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

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

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

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

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счѐт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической

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

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура».

Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своѐ содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

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

Общее число часов, отведѐнных на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 402 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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 еѐ 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 лѐжа. 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: подъѐм туловища из положения лѐжа на спине и животе; подъѐм ног из положения лѐжа на животе; сгибание рук в положении упор лѐжа; 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).

Лѐгкая 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 поочерѐдно 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.

Лѐгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лѐгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лѐжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полѐта. 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 приѐмами 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 приѐма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, 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 разноимѐнным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно 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.

Лѐгкая 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 приѐмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приѐм 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 еѐ нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счѐт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоѐмах; 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, подъѐм переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лѐгкая 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; приѐм 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.

Характеристика учащихся с ОВЗ (с задержкой психического развития)

В самом общем виде сущность ЗПР состоит в следующем: развитие мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально-волевой сферы личности происходит замедленно, с отставанием от нормы. Ограничения психических и познавательных возможностей не позволяют ребенку успешно справиться с задачами и требованиями, которые предъявляет ему общество. Неспособность к устойчивой целенаправленной деятельности, преобладание игровых интересов и игровой мотивации, неустойчивость и выраженные трудности при переключении и распределении внимания, неспособность к умственному усилию и напряжению при выполнении серьезных школьных заданий, недоразвитие произвольных видов деятельности быстро приводят к школьной неуспеваемости.

В основе школьных трудностей этих детей лежит не интеллектуальная недостаточность, а нарушение их умственной работоспособности. Это может проявляться в трудностях длительного сосредоточивания на интеллектуально-познавательных заданиях, в малой продуктивности деятельности во время занятий, в излишней импульсивности или суетливости у одних детей и заторможенности, медлительности – у других, в замедлении общего темпа деятельности. В нарушениях переключения и распределения внимания.

Учащимся с ЗПР целесообразно оказывать индивидуальный подход учителя при обучении. При условии своевременности и правильности подобной помощи недостатки познавательной деятельности и школьная неуспеваемость могут постепенно преодолеваться.

Оптимальные условия для организации деятельности учащихся на уроке заключается в:

- рациональной дозировке на уроке содержания учебного материала;
- выборе цели и средств ее достижения;
- регулирование действий учеников;
- побуждение учащихся к деятельности на уроке;
- развитие интереса к уроку;
- чередование труда и отдыха.

Важное коррекционное значение процесса обучения состоит в выявлении и учете нереализованных познавательных возможностей учащихся. Из-за неравномерной деятельности учащихся на уроке огромное значение для учителя имеет знание фаз работоспособности ученика. У ученика с особенными образовательными особенностями слишком растянута фаза пониженной работоспособности, а фаза повышенной сильно сокращена. Фаза вторичного снижения работоспособности наступает преждевременно.

Ввиду психологических особенностей детей с ОВЗ, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления:

Совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики.

Коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция –развитие памяти; коррекция –развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени.

Развитие различных видов мышления: развитие наглядно-образного мышления; развитие словесно-логического

мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).

Развитие основных мыслительных операций: развитие умения сравнивать, анализировать; развитие умения выделять сходство и различие понятий; умение работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умение планировать деятельность.

Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике.

Коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка. Расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря.

Коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Основные подходы к организации учебного процесса для детей с ОВЗ:

Подбор заданий, максимально возбуждающих активность ребенка, пробуждающие у него потребность в познавательной деятельности, требующих разнообразной деятельности.

Приспособление темпа изучения учебного материала и методов обучения к уровню развития детей с ОВЗ. Индивидуальный подход.

Повторное объяснение учебного материала и подбор дополнительных заданий.

Постоянное использование наглядности, наводящих вопросов, аналогий.

Использование много кратных указаний, упражнений.

Использование поощрений, повышение самооценки ребенка, укрепление в нем веры в свои силы.

Поэтапное обобщение проделанной на уроке работы.

Использование заданий с опорой на образцы, доступных инструкций.

Особые образовательные потребности учащихся с ЗПР

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

К **общим** потребностям относятся:

-получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

-получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям учащегося с ОВЗ;

-обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

-психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

-психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

-постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для учащихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.1), характерны следующие **специфические образовательные потребности**:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов учащихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

-комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;и

- процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков учащимся 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 учащихся с ЗПР;

-профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

-постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции учащихся, уровня и динамики психофизического развития;

-обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности учащегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

-постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

-постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

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

Результаты изучения курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- 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 учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

- 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.

По окончании второго года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учѐтом 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 учащимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

По окончании третьего года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 еѐ 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 УУД:

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

регулятивные УУД:

- 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.

По окончанию четвѐртого года обучения учащиеся научатся: познавательные УУД:

- 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 УУД:

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

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учѐтом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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 еѐ нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своѐ 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 приѐмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 класс

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 еѐ 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 вперѐд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимѐнным 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 (приѐм мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 класс

К концу обучения в четвѐртом классе обучающийся научится:

- 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 лѐгкой 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 учащегося);
- 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

Промежуточная аттестация проводится в соответствии с «Положением о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся по основным общеобразовательным программам» в форме УЗО.

Воспитательный потенциал урока «Физической культуры» реализуется через:

- установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;
- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми;

класс	№ Раздела, название	Вопросы воспитания
1-4 класс	**Легкая атлетика и кроссовая подготовка**	- Формировать понимание возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность; - уметь осваивать и выполнять технику физических упражнений по показу; - владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Гимнастика с элементами акробатики	- Знать гигиенические основы занятий физическими упражнениями, предупреждение травматизма и оказание первой доврачебной помощи при травмах и ушибах; - знать значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости; - выполнять страховку во время занятий; - знать основы выполнения гимнастических упражнений; - знать достижения российских спортсменов в различных видах спорта; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
	Спортивные и подвижные игры	- Знать терминологии игр; - знать правила и организацию проведения подвижных игр; - владеть знаниями техники безопасности при проведении занятий и соревнований; - уметь выполнять упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; - владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация наставничества мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (99 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся	Электронные образовательные ресурсы
Знания о физической культуре (2 ч)	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	*Тема «Что понимается под физической культурой»* (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; ■ проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними	https://resh.edu.ru
Способы самостоятельной деятельности (2 ч)	Режим дня, правила его составления и соблюдения	*Тема «Режим дня школьника»* (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): ■ обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)	https://resh.edu.ru
Физическое совершенствование (94 ч). *Оздоровительная физическая культура* (3 ч)	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки	*Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры»* (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): ■ знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; ■ знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. *Тема «Осанка человека»* (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): ■ знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; ■ знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; ■ определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). *Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»* (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): ■ обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; ■ устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня; ■ разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц	https://resh.edu.ru

		пальцев рук и спины); ■ обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неѐ упражнений; ■ уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; ■ разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (72 ч).	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий	*Тема «Правила поведения на уроках физической культуры»* (учебный диалог): ■ знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;	https://resh.edu.ru
Гимнастика с основами акробатики	в спортивном зале и на открытом воздухе. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лѐжа. 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: подъѐм туловища из положения лѐжа на спине и животе; подъѐм ног из положения лѐжа на животе; сгибание рук в положении упор лѐжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами	■ знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. *Тема «Исходные положения в физических упражнениях»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; ■ наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений; ■ разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лѐжа). *Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов; ■ разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два); ■ разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево); разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. *Тема «Гимнастические упражнения»* (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов; ■ разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом); ■ разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лѐжа на полу); ■ разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерѐдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой); ■ разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в стороны; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). *Тема «Акробатические упражнения»* (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют еѐ выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; обучаются подъѐму туловища из положения лѐжа на спине и животе; ■ обучаются подъѐму ног из положения лѐжа на животе; ■ обучаются сгибанию рук в положении упор лѐжа;	

		■ разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках, 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)	*Тема «Строевые команды в лыжной подготовке»* (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; ■ разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. *Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с* использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов): ■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные еѐ элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные еѐ элементы; ■ разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; ■ наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные еѐ элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; ■ разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные еѐ элементы (по фазам движения и в полной координации); ■ разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют еѐ во время прохождения учебной дистанции	
Лѐгкая атлетика	Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега	*Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге»* (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы): ■ обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; ■ обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера; ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде); ■ обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде). *Тема «Прыжок в длину с места»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): ■ знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полѐта; измерение результата после приземления); ■ разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); ■ обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов; ■ обучаются прыжку в длину с места в полной координации. *Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега»* (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полѐт, приземление);	

		■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперѐд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперѐд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	
Подвижные и спортивные игры	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр	*Тема «Подвижные игры»* (объяснение учителя, видеоматериал): ■ разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; ■ разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; ■ обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры	
Прикладно-ориентированная физическая культура (18 ч)	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО ■ разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперѐд толчком двумя ногами с невысокой площадки); ■ разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперѐд-вверх с места и с разбега с приземлением); ■ разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации	https://www.gto.ru/
2 КЛАСС (102 ч)			
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности	*Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов»* (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; ■ обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; ■ приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. *Тема «Зарождение Олимпийских игр»* (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): ■ обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)	https://resh.edu.ru
Способы самостоятельной деятельности (6 ч)	Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре	*Тема «Физическое развитие»* (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): ■ знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; ■разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах); ■обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); ■составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Тема «Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): ■знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают	https://resh.edu.ru

		физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; ▪ устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ▪знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); ▪разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); ▪наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); ▪ составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. *Тема «Быстрота как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ▪ знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); ▪ разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); ▪ наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; ▪ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Тема «Выносливость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ▪ знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лѐгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): ▪ разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); ▪ наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; ▪ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); ▪ проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Тема «Гибкость как физическое качество»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ▪ знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); ▪ разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперѐд; ▪ обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);	

		■ проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. *Тема «Развитие координации движений»* (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): ■ разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); ■ наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперѐд; ■ осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов *Тема «Дневник наблюдений по физической культуре»* (учебный диалог с использованием образца учителя, иллюстративного материала, таблиц и рисунков): ■ знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила еѐ оформления; ■ составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу); проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)	
Физическое совершенствование (94 ч). *Оздоровительная физическая культура (2* ч)	Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях	*Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры; ■ рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приѐмов в закаливающей процедуре; ■ разучивают приѐмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерѐдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4— поочерѐдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бѐдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лѐгкого покраснения кожи). *Тема «Утренняя зарядка»* (образец выполнения учителем, иллюстративный материал, рисунки): ■ наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса; ■ записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений; ■ разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); ■ разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. *Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки»* (самостоятельная работа, иллюстративный материал, видеоролик): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение	https://resh.edu.ru

		мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (68 ч). 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 поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; ■выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): ■обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; ■разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); ■обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); ■обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; ■обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; ■обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». *Тема «Гимнастическая разминка»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал); ■ знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; ■ наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; ■ записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). *Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): ■ разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; ■ разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; ■ разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). *Тема «Упражнения с гимнастическим мячом»* (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, иллюстративный материал): ■ разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; ■ обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; ■ разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; ■ обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; ■ обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; ■ составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. *Тема «Танцевальные движения»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных	https://resh.edu.ru

		движениях; ■ разучивают движения хороводного шага (по фазам движения пев полной координации); ■ разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; ■ разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); ■ разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение	
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	*Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; ■ изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; ■ анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. *Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; ■ разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); ■ разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	
		Тема «Спуски и подъѐмы на лыжах» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); ■ разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; ■ наблюдают образец техники подъѐма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; ■ обучаются имитационным упражнениям подъѐма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); ■ обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; ■ разучивают подъѐм на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации). *Тема «Торможение лыжными палками и падением на бок»* (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; ■ разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъѐма; ■ обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); ■ разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона	
Лѐгкая	Правила поведения	*Тема «Правила поведения на занятиях лѐгкой атлетикой»* (учебный	

атлетика	на занятиях лѐгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лѐжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полѐта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ изучают правила поведения на занятиях лѐгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. *Тема «Броски мяча в неподвижную мишень»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): ■ разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лѐжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). *Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения»* (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): ■ разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2— толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3— толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4— толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5— толчком двумя ногами вперѐд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Тема «Прыжок в высоту с прямого разбега» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; ■разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; ■обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; ■обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; ■выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперѐд и стороны, разведением и сведением рук; ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. и.); ■ разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; ■ разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. *Тема «Сложно координированные беговые упражнения»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик): ■ наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы: ■ выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); ■ выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лѐжа; спиной и боком вперѐд; упора сзади сидя, стоя, лѐжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)	
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приѐмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	*Тема «Подвижные игры»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их	

		выполнения; ■ разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); ■ разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; ■ организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; ■ разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; ■ разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении	
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр	*Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО»* (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики): ■ знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; ■ совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); ■ разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). *Рефлексия:* демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://www.gto.ru/
3 КЛАСС (102 ч)			
Знания о физической культуре (3 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	*Тема «Физическая культура у древних народов»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог): ■ обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; ■ знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков	https://resh.edu.ru
Способы самостоятельной деятельности (4 ч)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их	*Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов, учебный диалог): ■ знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; ■ выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;	https://resh.edu.ru

	отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	■ выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; ■ выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта). *Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры* (объяснение и образец учителя, учебный диалог):	
	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год	■ наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчѐта пульсовых толчков; ■ разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; ■ знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); ■ проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе). *Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя, учебный диалог): ■ знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются еѐ записи в дневнике физической культуры; ■ составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая еѐ по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; ■ измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют еѐ воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)	https://resh.edu.ru
Физическое совершенствование (95 ч). *Оздоровительная физическая культура (2* ч)	Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки	*Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): ■ знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями еѐ воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; ■ разучивают последовательность приѐмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; ■ составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); ■ проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения. *Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; ■ разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают еѐ комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают	https://resh.edu.ru

		вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. *Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов); ■ обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; ■ анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают еѐ комплексы (работа в группах по образцу)	
Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч). 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 приѐма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, 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; лазание разноимѐнным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно на правой	Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): ■разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; ■разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1— «Класс, по три рассчитайсь!»; 2— «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3— «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1— «В колонну по три налево шагом марш!»; 2— «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приѐма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения; ■разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лѐжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперѐд, вверх, назад, в стороны); ■выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерѐдно правой и левой ноги в стороны и вперѐд); ■выполняют передвижения спиной вперѐд с поворотом кругом способом переступания; ■выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; ■разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперѐд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерѐдно левым и правым боком, скрѐстным шагом поочерѐдно левым и правым боком). Тема «Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерѐдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;	

	и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равно- мерной скоростью. Ритмическая гимна-стика: 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	■ выполняют передвижение приставным шагом поочерѐдно правым и левым боком по третьей (четвѐртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди; ■ наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимѐнным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения; ■ разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимѐнным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием; ■ разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разно-имѐнным способом на небольшую высоту; ■ выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. *Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперѐд; ■ обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерѐдно правой и левой рукой, стоя на месте; ■ разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерѐдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; ■ разучивают подводящие упражнения (вращение поочерѐдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерѐдно с правого и левого бока); ■ выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад. *Тема «Ритмическая гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик; ■ разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и. и. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.; и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперѐд на носок, правую руку вперѐд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперѐд на носок, левую руку вперѐд перед собой; 4 — и. и.; 3) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону; 4) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. и.; 5) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. и.; 6) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. и.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. и.; 7) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперѐд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. и.;	

		3—4 — то же, что 1—2; 8) и. и. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперѐд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. и.; и. и. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. и.; ■ составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют еѐ под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). *Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ■ повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперѐд с подскоком и приземлением); ■ выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); ■ наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; ■ выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперѐд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперѐд-книзу; — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперѐд-книзу; ■ разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением	
Лѐгкая 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	*Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полѐт, приземление); ■ разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полѐта; 3 — прыжки с места вперѐд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полѐте; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги; ■ выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. *Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность; ■ разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. *Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют упражнения: 1 — челночный бег 3 х 5 м, челночный бег 4 х 5 м, челночный бег 4 х 10 м; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном	

		вперѐд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта; 7 — ускорение с поворотом направо и налево; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	
Лыжная подготовка	Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом	*Тема «Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения; ■ разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода: 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; 3 — двухшажный ход в полной координации. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения; ■ выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте; ■ выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона. *Тема «Повороты на лыжах способом переступания»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона	
Плавательная подготовка	Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брасс. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди	*Тема «Плавательная подготовка»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ изучают правила поведения на уроках плавания, приводят примеры их применения в плавательном бассейне; ■ рассматривают видеоматериал по технике основных видов плавания, обсуждают отличительные признаки их техники; ■ выполняют упражнения ознакомительного плавания: 1 — спускание по трапу бассейна; 2 — ходьба по дну; 3 — прыжки толчком двумя ногами о дно бассейна стоя на месте и с продвижением вперѐд; 4 — упражнения на всплывание (поплавок, медуза, звезда); 5 — упражнения на погружение в воду (фонтанчик); 6 — упражнения на скольжение (стрела, летящая стрела); ■ выполняют упражнения в имитации плавания кролем на груди на бортике бассейна: 1 — сидя на бортике, упор руками сзади, ноги прямые и слегка разведены: попеременные движения ногами вверх-вниз; 2 — стоя на бортике бассейна полунаклон вперѐд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; выполняют упражнения начального обучения плаванию кролем на груди в воде: 1 — стоя на дне бассейна полунаклон вперѐд, правая рука прямая, левая рука согнута в локте и поднята вверх: попеременно гребковые движения руками; 2 — то же, что 1, но с выдохом в воду и поворачиванием головы поочерѐдно вправо и влево;	

		3 — то же, что 2, но с продвижением вперѐд по дну бассейна; 4 — лѐжа на груди, держаться прямыми руками за бортик бассейна: поочерѐдная работа ногами вверх-вниз, с выдохом в воду; 5 — стоя возле бортика бассейна, присесть, не опуская голову в воду: вдох, оттолкнуться правой ногой от бортика, руки и ноги выпрямить и соединить их вместе; скольжение с выдохом в воду; 6 — то же, что 5, но с попеременной работой ногами; — плавание кролем на груди в полной координации	
Подвижные и спортивные игры	Подвижные игры на точность движений с приѐмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приѐм и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу	*Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»* (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики): ■ разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; ■ наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; ■ разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры. *Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): ■ наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приѐмы игры баскетбол (в группах и парах); 1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; ■ наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приѐмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приѐм и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперѐд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 лѐгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приѐм и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приѐм и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; ■ наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; ■ разучивают технические приѐмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень	
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://www.gto.ru/

4 КЛАСС (102 ч)			
Знания о физической культуре (2 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России 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	*Тема «Из истории развития физической культуры в России»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): ▪ обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; ▪ обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о еѐ связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; ▪ обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам. *Тема «Из истории развития национальных видов спорта»* (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе ■обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. *Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма»* (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики, таблица режимов физической нагрузки): ■обсуждают работу сердца и лѐгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; ▪ устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы еѐ регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой; ■выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1— выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2— выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3— основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения. *Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности»* (рассказ учителя, иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности): ▪ обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; ▪ составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; ▪ измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ▪ ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; ▪ обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы еѐ измерения; ▪ проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки;	https://resh.edu.ru

		ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят еѐ изменения. *Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»* (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): ■ обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лѐгких и тяжѐлых травм, приводят причины их возможного появления; ■ разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приѐмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лѐгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потѐртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжѐлые травмы (вывихи; сильные ушибы)	
Физическое совершенствование (95 ч). *Оздоровительная физическая культура (2* ч)	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики еѐ нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счѐт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоѐмах; солнечные и воздушные процедуры	*Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки»* (иллюстративный материал, видеоролики): ■ выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. и — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. и.; 2) и. и — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. и.; 3) и. и. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперѐд; 3—4 — и. и.; и. и — о. с.; 1—2 — наклон вперѐд (спина прямая); 3—4 — и. и.; 5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.; ■ выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. и. — лѐжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъѐм туловища вверх; 3—4 — и. и.; 2) и. и. — лѐжа на животе, руки за головой; 1—3 —подъѐм туловища вверх, 2—4 — и. и.; 3) и. и. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъѐм правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но подъѐм левой руки и правой ноги; 4) и. и. — лѐжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.; ■ выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. и. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочерѐдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперѐд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. и.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; и. и. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. и. — лѐжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъѐм левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать еѐ руками к животу; 4 — и. и.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. и. — лѐжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. и — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрѐстный бег на месте. *Тема «Закаливание организма»* (рассказ учителя, иллюстративный материал): ■ разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоѐмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания	https://resh.edu.ru

Спортивно-оздоровительная физическая культура (69 ч). 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, подъѐм переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка»	*Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. *Тема «Акробатическая комбинация»* (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; ■ разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. и. — лѐжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лѐжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лѐжа на полу; 7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. и. — основная стойка; 1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 — отпуская голени и выставляя руки вперѐд, упор присев; 5 — наклоняя голову вперѐд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 — разгибая руки и выставляя их вперѐд, упор стоя на коленях; 8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 — отпуская голени и выставляя руки вперѐд, упор присев; 12 — встать в и. и.; ■ составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); ■ разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). *Тема «Опорной прыжок»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); ■ описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют еѐ	

		сложные элементы (письменное изложение); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгива- нием: 1 — прыжок с места вперѐд-вверх толчком двумя ногами; 2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгива-нием (по фазам движения и в полной координации). *Тема «Упражнения на гимнастической перекладине»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; ■ знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимѐнный); ■ выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лѐжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); ■ разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъѐм в упор с прыжка; 2 — подъѐм в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. *Тема «Танцевальные упражнения»* (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; ■ разучивают движения танца, стоя на месте: 1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперѐд, левую ногу вынести вперѐд-в сторону, приземлиться; 3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперѐд-в сторону; ■ выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперѐд: 1—4 — небольшие подскоки на месте; 5 — толчком двумя ногами подскок вперѐд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперѐд; 8 — продолжать с подскока вперѐд и вынесением левой ноги вперѐд-в сторону; выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	

Лѐгкая атлетика	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания. Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте	*Тема «Предупреждение травм на занятиях лѐгкой атлетикой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лѐгкой атлетикой. *Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полѐт и приземление); ■ выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неѐ; ■ выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. *Тема «Беговые упражнения»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; ■ выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; ■ выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; ■ выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; ■ выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. *Тема «Метание малого мяча на дальность»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; ■ разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации	
Лыжная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом	*Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): ■ обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъѐмов и поворотов); ■ разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой. *Тема «Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): ■ наблюдают и анализирую образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;	

		■ выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); ■ выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	
Плавательная подготовка	Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди. Ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине	*Тема «Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении плавательных упражнений в бассейне, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях плавательной подготовкой. *Тема «Плавательная подготовка»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик): наблюдают образец техники плавания кролем на груди, анализирую и уточняют отдельные еѐ элементы и способы их выполнения; выполняют упражнения по совершенствованию техники плавания кролем на груди: — упражнения с плавательной доской (скольжение на груди с подключением работы ног; скольжение на груди с работой ног и подключением попеременно гребковых движений правой и левой рукой; плавание кролем с удержанием плавательной доски между ног); — скольжение на груди с работой ногами и выдохом в воду; — скольжение на груди с попеременными гребками правой и левой рукой и поворотом головы в сторону после выдоха в воду; выполняют плавание кролем на груди в полной координации; наблюдают и анализируют образец плавания кролем на спине, выделяют его технические элементы и сравнивают с элементами плавания кролем на груди; ■ разучивают подводящие упражнения для освоения плавания кролем на спине (на бортике бассейна): 1 — стойка, левая рука вверху, правая рука вдоль туловища — круговые движения руками назад; 2 — сидя на краю бортика бассейна, руки отведены назад в упор сзади, прямые ноги опущены в воду — попеременная работа ногами в воде; ■ выполнение плавательных упражнений в бассейне: 1 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика; 2 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами; 3 — скольжение на спине, оттолкнувшись двумя ногами от бортика с попеременной работой ногами и руками; выполняют плавание кролем на спине в полной координации	

Подвижные и спортивные игры	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической. ПОДГОТОВКИ. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	*Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»* (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. *Тема «Подвижные игры общефизической подготовки»* (диалог учителя, иллюстративный материал, видеоролик): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. *Тема «Технические действия игры волейбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; ■ выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. *Тема «Технические действия игры баскетбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; ■ выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; ■ выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. *Тема «Технические действия игры футбол»* (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): ■ наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; ■ разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; ■ разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности	
Прикладно-ориентированная физическая культура (24 ч)	Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	*Рефлексия:* демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	https://www.gto.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос
2.	Физическое развитие и его измерение. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ(в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9.	Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
10.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа

12.	Экспресс-тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
16.	Метание малого мяча в цель	1	00	1		Практическая работа
17.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1		Практическая работа
18.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
20.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
21.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал). Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
22.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа

23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устный опрос
26.	Составление дневника наблюдений по физической культуре. 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. Строевые упражнения в движении противоходом, по диагонали, «змейкой»; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
27.	<u>Акробатические упражнения.</u> 2 кувырка вперед	1	0	1		Практическая работа
28.	Кувырок в сторону	1	0	1		Практическая работа
29.	Стойка на лопатках с согнутыми ногами	1	0	1		Практическая работа
30.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за	1	0	1		Практическая

	головой					работа
31.	Кувырок назад. Акробатические упражнения	1	0	1		Практическая работа
32.	Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
33.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Практическая работа
34.	Упражнения в пере-движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимѐнным способом.	1	0	1		практическая работа
35.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
36.	Упражнения в равновесии. Ходьба на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге. Приседания, выпады	1	0	1		Практическая работа
37.	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	0	1		Практическая работа
38.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 60)	1	0	1		Практическая работа
39.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая	1	0	1		Практическая

	культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.					работа
41.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.	1	0	1		Практическая работа
42.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
43.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
46.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
47.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
48.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные	1	0	1		Устный

	игры». Закаливание организма обтиранием. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.					опрос
50.	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
51.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Волейбол. Инструктаж по технике безопасности. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
52.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
53.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
54.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
56.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
58.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
60.	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
61.	Подвижные игры с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
62.	Баскетбол. Стойка баскетболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка.	1	0	1		Практическая работа

	Ведение мяча на месте					
63.	Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
64.	Ведение мяча в движении правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
65.	Ведение попеременно правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
66.	Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения	1	0	1		Практическая работа
67.	Передача мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
68.	Передача мяча от плеча	1	00	1		Практическая работа
69.	Передача мяча двумя руками из-за головы	1	0	1		Практическая работа
70.	Передача мяча двумя руками от груди с отскоком об пол	1	0	1		Практическая работа
71.	Передача и ловля мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
72.	Подвижные игры с мячами.	1	0	1		Практическая работа
73.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
74.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
75.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					
76.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
79.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа
80.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
81.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
82.	Модуль «Легкая атлетика». Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Устный опрос
83.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе	1	0	1		Практическая работа

	каждого урока)					
84.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
85.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
86.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
87.	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
88.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
89.	Экспресс - тест: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
90.	Экспресс - тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
91.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
92.	Бег с высокого старта 60 м.	1	0	1		Практическая работа
93.	УЗО	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
95.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
96.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
97.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
98.	Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа

99.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м . Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
101	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег с высокого старта 60 м. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
102	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике в спортивном зале, на спортивной площадке.	1	0	0		Устный опрос

2.	История появления современного спорта. Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Команды: «Шире шаг!», «Чаще!», «Реже!». Рапорт учителю, расчет по порядку. ОРУ на осанку. Комплексы утренней гимнастики. Ходьба с изменением длины и частоты шагов, с высоким подниманием бедра. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ. (в процессе каждого урока)	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
6.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
8.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
9.	Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
10.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
11.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
12.	Экспресс-тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
13.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
14.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
15.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
16.	Метание малого мяча в цель	1	00	1		Практическая

						работа
17.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1		Практическая работа
18.	Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
19.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
20.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: прыжки в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
21.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса (мал). Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
22.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Экспресс-тест: подтягивание из виса лежа. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
23.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Челночный бег 3х10. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
24.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа

	Подвижные игры.					
25.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике.	1	0	0		Устный опрос
26.	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. Строевые упражнения в движении противоходом, по диагонали, «змейкой»; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)	1	0	1		практическая работа
27.	Акробатические упражнения. 2-3 кувырка вперед	1	0	1		Практическая работа
28.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой	1	0	1		Практическая работа
29.	Кувырок назад , стойка на лопатках	1	0	1		Практическая работа
30.	«Мост» из положения лежа на спине	1	0	1		Практическая работа
31.	Комбинация из упражнений.	1	0	1		Практическая работа
32.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперѐд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа

33.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1	0	1		Практическая работа
34.	Дозирование физических упражнений для комплекса физкульт-минутки и утренней зарядки. Упражнения в пере-движении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимѐнным способом.	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
35.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерѐдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа
36.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну на носках, приставными шагами. Повороты на носках и одной ноге. Приседание и переход в упор присев. Упор стоя на колене, сед.	1	0	1		Практическая работа
37.	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	0	1		Практическая работа
38.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук (козел в ширину h= 70)	1	0	1		Практическая работа
39.	Опорный прыжок. Вскок в упор стоя на коленях и соскок с взмахом рук.	1	0	1		Практическая работа
40.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению норма-тивных требований комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой.	1	0	1		Практическая работа
41.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подтягивание в висе лежа на низкой	1	0	1		Практическая работа

	(высокой) перекладине.					
42.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа и упоре стоя на коленях.	1	0	1		Практическая работа
43.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
44.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
45.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
46.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
47.	Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
48.	Подвижные игры, эстафеты.	1	0	1		Практическая работа
49.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Закаливание организма при помощи обливания под душем. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	1		Устный опрос
50.	Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением направления (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
51.	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка.	1	0	1		Практическая работа

	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой					
52.	Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
53.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
54.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
55.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
56.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
57.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
58.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
59.	Эстафеты с волейбольными мячами	1	0	1		Практическая работа
60.	Пионербол.	1	0	1		Практическая работа
61.	Пионербол	1	0	1		Практическая работа
62.	Баскетбол. Ведение мяча в беге.	1	0	1		Практическая работа
63.	Попеременное ведение правой, левой рукой	1	0	1		Практическая работа
64.	Передачи мяча двумя руками от груди.	1	0	1		Практическая работа
65.	Передачи мяча двумя руками от головы.	1	0	1		Практическая работа
66.	Передача меча двумя руками от груди с ударом о пол.	1	0	1		Практическая работа
67.	Передача мяча от плеча.	1	0	1		Практическая работа

68.	Передачи мяча в движении двумя руками без ведения	1	0	1		Практическая работа
69.	Передачи мяча в движении двумя руками с ведением	1	0	1		Практическая работа
70.	Броски в кольцо после двойного шага в движении.	1	0	1		Практическая работа
71.	Баскетбольная эстафета.	1	0	1		Практическая работа
72.	Подвижные игры с мячами.	1	0	1		Практическая работа
73.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
74.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
75.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
76.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
77.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
78.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к	1	0	1		Практическая работа

	выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					
79.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	0		Практическая работа
80.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
81.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
82.	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	1		Устный опрос
83.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
84.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Метание большого и малого мяча по горизонтальной и вертикальной целям	1	0	1		Устный опрос, практическая работа
85.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
86.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
87.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа

88.	Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
89.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
90.	Экспресс - тест: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
91.	Экспресс - тест: бег в течение 3’	1	0	1		Практическая работа
92.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
93.	УЗО.	1	0	1		Практическая работа
94.	Бег с высокого старта 60 м.	1	0	1		Практическая работа
95.	Бег 250 м.	1	0	1		Практическая работа
96.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
97.	Бег 800 м.	1	0	1		Практическая работа
98.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
99.	Метание малого мяча на дальность.	1	0	1		Практическая работа
100	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Бег до 1500 м.	1	0	1		Практическая работа
101	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа

102	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Модуль «Легкая атлетика». Развитие национальных видов спорта в России, регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий в спортивном зале, на спортивной площадке по легкой атлетике.	1	0	0		Устный опрос
2.	Строевые упражнения - команда: «Становись! Равняйсь! Смирно! Вольно!» Повороты кругом на месте, по разделениям, расчет по порядку. ОРУ: без предметов, в движении, в парах. Бег с равномерной скоростью. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
3.	Экспресс-тест: бег 30 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
4.	Бег 60 м с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
5.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая

						работа
6.	Бег 1000 м.	1	0	1		Практическая работа
7.	Бег 1500 м.(2000 м. без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
8.	Метание малого мяча 150 г. на дальность с места и с разбега	1	0	1		Практическая работа
9.	Экспресс-тест: бег в течение 4’	1	0	1		Практическая работа
10.	Экспресс-тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
11.	Экспресс-тест: подтягивание	1	0	1		Практическая работа
12.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
13.	Прыжки в длину в шаге (многоскоки)	1	0	1		Практическая работа
14.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Прыжки через скакалку за 1 мин.	1	0	1		Практическая работа
15.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
16.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
17.	Модуль «Гимнастика с основами акробатики» Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Инструктаж по технике безопасности при	1	0	0		Устный опрос

	проведении занятий по гимнастике.					
18.	Строевые приемы и упражнения. Перестроение из одной шеренги в три уступами, строевые приемы. Бег по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ без предметов, с предметами. Бег с изменением скорости и направления, равномерный (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
19.	Акробатические упражнения: 2-3 кувырка вперед, кувырок назад, стойка на лопатках, «мост» с помощью или у стены	1	0	1		Практическая работа
20.	Комбинация из упражнений	1	0	1		Практическая работа
21.	Упражнения в равновесии. Ходьба по бревну выпадами. Ходьба на носках назад. Опускание в упор стоя на колене. Повороты прыжком на гимнастической скамейке.	1	0	1		Практическая работа
22.	Комбинация упражнений в равновесии	1	0	1		Практическая работа
23.	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1	0	1		Практическая работа
24.	Опорный прыжок: вскок в упор присев и соскок прогнувшись (конь, козел в ширину, h –90-100 см)	1	0	1		Практическая работа
25.	Висы и упоры. Вис согнув ноги, на согнутых руках, согнув ноги; вис прогнувшись на стенке; подтягивание в висе на перекладине; в висе поднимание прямых и согнутых ног.	1	0	1		Практическая работа
26.	Подтягивание в висе лежа на низкой (высокой) перекладине.	1	0	1		Практическая работа
27.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	0	1		Практическая работа
28.	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой	1	0	1		Практическая работа
29.	Прыжки через скакалку за 1 мин	1	0	1		Практическая работа

30.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
31.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
32.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
33.	Модуль «Спортивные и подвижные игры». Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики еѐ нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости). Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным и подвижным играм.	1	0	0		Устный опрос
34.	Перестроение из колонны по одному в колонну по три, четыре в движении, с поворотом, строевые приемы . Перестроения. ОРУ без предметов, типа зарядки, в движении. Строевые приемы и упражнения. Бег с изменением скорости, направления по сигналу (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
35.	Волейбол. Стойка волейболиста. Ходьба, бег, перемещение приставными шагами, остановка. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой	1	0	1		Практическая работа
36.	Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой	1	0	1		Практическая работа
37.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа
38.	Прием и передача мяча двумя руками сверху в парах	1	0	1		Практическая работа

39.	Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах	1	0	1		Практическая работа
40.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
41.	Нижняя прямая подача с 3-6 м от сетки	1	0	1		Практическая работа
42.	Баскетбол. Ведение мяча в движении	1	0	1		Практическая работа
43.	Попеременное ведение правой и левой рукой	1	0	1		Практическая работа
44.	Передачи мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа
45.	Передачи мяча двумя руками от головы	1	0	1		Практическая работа
46.	Передача мяча двумя руками от груди с ударом об пол	1	0	1		Практическая работа
47.	Передача мяча от плеча	1	0	1		Практическая работа
48.	Передача мяча в движении двумя руками от груди без ведения, с ведением.	1	0	1		Практическая работа
49.	Броски в кольцо после двойного шага в движении	1	0	1		Практическая работа
50.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
51.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
52.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных	1	0	1		Практическая работа

	требований комплекса ГТО. Подвижные игры.					
53.	Модуль «Легкая атлетика». Упражнения для снижения массы тела за счѐт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоѐмах; солнечные и воздушные процедуры. Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по легкой атлетике.	1	0	0		Устный опрос
54.	Строевые приемы и упражнения. Построение в две шеренги. Перестроение. ОРУ без предметов, на осанку. Бег с изменением длины и частоты шагов, равномерный. СБУ (в процессе каждого урока)	1	0	1		Практическая работа
55.	Метание малого мяча в цель	1	0	1		Практическая работа
56.	Многоскоки	1	0	1		Практическая работа
57.	Низкий старт. Челночный бег 3х10 м	1	0	1		Практическая работа
58.	Экспресс - тест: прыжки в длину с места	1	0	1		Практическая работа
59.	Экспресс - тест: подтягивание.	1	0	1		Практическая работа
60.	Экспресс - тест: бег в течение 4	1	0	1		Практическая работа
61.	Экспресс - тест: бег 30 м с высокого старта. Бег 60 м. с высокого старта	1	0	1		Практическая работа
62.	УЗО.	1	0	1		Практическая работа
63.	Бег 500 м.	1	0	1		Практическая работа
64.	Бег 1000 м, до 1500 м (2000 м. без учета времени)	1	0	1		Практическая работа
65.	Метание малого мяча на дальность	1	0	1		Практическая

						работа
66.	Модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
67.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	0	1		Практическая работа
68.	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. Подвижные игры.	1	0	1		Практическая работа
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»; Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство
«Академкнига/Учебник»;
Физическая культура, 1 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «ИздательствоПросвещение».

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 1 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа
Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование»https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/
«Открытый урок. Первое сентября» https://urok.1sept.ru/
«Начальная школа» http://www.nachalka.com/
Азбука в картинкахhttp://bomoonlight.ru/azbuka
«Раскраски онлайн»
Детские игры | Раскраски онлайн (teremoc.ru) Детский портал «Солнышко» http://www.solnet.ee/ Детский онлайн-конкурс «Интернешка» http://interneshka.net/index.phtml
«Умники и умницы» http://www.umniki.ru/ eSchool Eschool.pro
Шахматы онлайн https://levico.ru/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион, спортивный зал, мишени для метания, волейбольная сетка, баскетбольный щит, разметка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Спортивный инвентарь: Свисток, секундомер, линейка, эстафетные палочки, мячи, конусы, мячи для метания, скакалки, гим.скамейки, обручи, гим.палки, гим.козел, гим. конь, гимн. бревно, обручи.

Приложение №1

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольные нормативы по физической культуре для 1 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.5	6.9	7.5	6.7	7.1	8.0
2	Бег 60м.	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10	13.00
3	Челночный бег 3х10м.	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3	11.6
4	Бег 250 м.	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45	1.50
5	Бег 500 м.	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00	4.10
6	Бег 800 м.	4.10	4.20	4.50	4.25	4.35	5.00
7	Бег 1000 м.	б/у			б/у		
8	Многоскоки , 8 прыжков, м.	8.0	6.0	5.0	7.8	5.8	4.8
9	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	2	1	0	2	1	0
10	Метание мяча на дальность , 150гр.	20	18	15	16	14	10
11	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	2 12	1 7	- 6	- 6	- 5	- 4
12	Бег в течение 2 мин.(круг)	7	6	5	7	5	4
13	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	20 16 30	15 14 25	13 11 15	18 14 20	13 12 15	7 9 12
14	Прыжок в длину с места	120	110	95	115	110	95
15	Прыжки через скакалку за 1 мин.	90	80	75	110	100	90
16	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
17	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 2 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	6.0	6.5	7.0	6.3	6.8	7.3
2	Бег 60м.	10.9	11.10	11.25	11.10	11.20	12.10
3	Челночный бег 3х10м.	9.8	10.2	10.6	10.4	10.8	11.3
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.25	2.50	3.40	2.50	3.10	4.00
6	Бег 800 м.	3.40	3.50	4.10	4.10	4.20	4.25
7	Бег 1000 м.	4.35	4.50	5.40	4.50	5.10	6.00
8	Бег 1500 м.	б/у			б/у		
9	Многоскоки , 8 прыжков, м.	9.0	7.0	5.0	8.8	6.8	4.8
10	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	3	2	1	3	2	1
11	Метание мяча на дальность , 150гр.	26	22	19	18	14	10
12	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	 3 15	 2 9	 1 6	 - 8	 - 6	 - 4
13	Бег в течение 2 мин.(круг)	8	7	6	7	6	5
14	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 18 32	17 15 27	15 12 18	20 16 22	15 13 18	10 10 15
15	Прыжок в длину с места	130	120	100	125	115	95
16	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
17	Наклон из положения стоя	7	3	1	9	5	3
18	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

Контрольные нормативы по физической культуре для 3 класса

№ п/п	Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м. с высокого старта	5.7	6.2	7.0	5.8	6.4	7.2
2	Бег 60м.	10.5	11.0	11.15	11.0	11.10	12.0
3	Челночный бег 3х10м.	9.1	9.8	10.4	9.6	10.4	11.0
4	Бег 250 м.	1.10	1.20	1.35	1.15	1.30	1.45
5	Бег 500 м.	2.20	2.40	3.30	2.40	3.00	3.30
6	Бег 800 м.	3.30	3.50	4.00	4.00	4.10	4.15
7	Бег 1000 м.	4.30	4.50	5.30	4.40	5.00	5.30
8	Бег 1500 м.	8.15	8.30	9.00	8.40	8.50	9.10
9	Бег 2000 м.	б/у			б/у		
10	Многоскоки , 8 прыжков, м.	12.5	9.0	6.0	12.1	8.8	5.0
11	Метание мяча в цель с 6 м. из 5 попыток	4	3	1	4	3	1
12	Метание мяча на дальность , 150гр.	28	23	20	20	14	11
13	Подтягивание на высокой перекладине(м) на низкой перекладине	 4 20	 3 12	 1 9	 - 13	 - 8	 - 6
14	Бег в течение 2 мин.(круг)	12	10	8	11	10	8
15	Поднимание туловища из положения лежа, руки за головой (кол-во раз) -за 30сек. - за 1 мин.	22 19 33	17 17 30	15 13 20	20 17 25	15 14 20	10 11 16
16	Прыжок в длину с места	160	155	140	150	145	130
17	Прыжки через скакалку за 1 мин.	95	85	80	115	105	100
18	Наклон из положения стоя	8	4	2	11	5	3
19	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	10	7	5	9	6	4

АННОТАЦИЯ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ

Название предмета(курса)	Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура»
Класс, уровень	НОО для обучающихся с ОВЗ вариант 7.2 (5 летний срок обучения)
Кол-во часов в год	1кл-66ч; 2-4 кл -68
Нормативные документы	Программа по «Адаптивной физической культуре» для учащихся ЗПР (вариант 7.2)составлена на основе примерной программы «Института коррекционной педагогики» и требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.
Цель и задачи изучения предмета (курса)	Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни,оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта
Периодичность и формы текущего контроля, и промежуточной аттестации	
Тематическое планирование	С учетом рабочей программы
Используемый учебник	
Разработчики	

Пояснительная записка

Программа по «Адаптивной физической культуре» для учащихся с ЗПР (вариант 7.2) составлена на основе примерной программы «Института коррекционной педагогики» и требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной

физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основныхфизических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых,спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
   - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
   - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
   - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнения по разделам (модулям) программы,
   - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
   - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,

- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.

3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходиткоррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для

профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций;способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующейстадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения исовершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность

обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.
л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

– Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
– Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
– Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельностями.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обусловливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне

образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности). В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни,оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации,

гибкости).

8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикам осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Содержание обучения в 1 классе.
Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. 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»)

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.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку.

Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.
Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.
Бег равномерный по кругу, по прямой.
Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).
Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).
Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».
Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».
Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».
Строевые команды «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!».
Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.
Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.
Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.
Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.
Прыжки на двух ногах вверх и вперед.
Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.
Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

Модуль «Плавание»

Знания

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека
- Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- Значение плавания для здоровья;
- Соблюдение мер личной гигиены, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в воде.
- Особенности дыхания в воде.
- Взаимодействие со сверстниками в водной среде

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение и нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.
Нахождение в воде с надувными элементами.
Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду», «баба сеяла горох..»
Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок, «стрела», скольжение в воде свободным стилем
Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз..»

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.
Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).
Освоение танцевальных позиций у опоры.
Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».
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, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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 – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.
Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.
Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.
Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.
Артикуляционная гимнастика.Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)
Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».
Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.
Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:
- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.
Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.
Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;
Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.
Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:
- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде.

«Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.
Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.
Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.
Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.
Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.
Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).
Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.
Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Модуль «Плавание»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.
Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР.
Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох..».
Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок, «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.
Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

Содержание обучения во 2 классе.
Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

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

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом
Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.
Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.
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.
Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов
Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.
Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.
Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.
Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.
Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.
Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.
Прыжки в длину с места на максимальный результат.
Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.
Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.
Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».
Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.
Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.
Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.
Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.
Освоение передвижения на лыжах. 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.
Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием.
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.
Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.
Освоение упражнений
для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».
Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.
Игры в воде.«Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений:кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам ипо сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп,

потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.
Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.
Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.
Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;
Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.
Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.
Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.Метание теннисного мяча в заданную цель.
Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

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

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.
Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения

«Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.
Народные игры «Лапта».
Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.
Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.
Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров
Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.
Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.
Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.
Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.
Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.
Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);
Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);
Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.
Прыжки в длину с места на максимальный результат.
Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.
Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры
Динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).
Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;
Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;
Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;
Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.
Упражнения в танцах «Летка-енка».
Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.
Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).
Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.
Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».
Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

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

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брасс на выбор). Плавание на скорость.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимсяс ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной 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**.**

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной 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.

Гражданское воспитание:

- 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.

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 адаптивной 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.

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.

Экологическое воспитание:

- 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.

Программа так же помогает осваивать ***жизненные компетенции***, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активностии др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- 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, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- 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.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано 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;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

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

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевуюсаморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная 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 «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне 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, 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, 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 адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;

- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

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

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.)**:**

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физическихупражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими

упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основныхфизических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения **в 3 классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- - называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:
составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения **в 4 классе**обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений;определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;

- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	1		
2.2	Теоретические знания по лыжной подготовке	6	1		
2.3	Легкая атлетика	13	1		
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	1		
Итого по разделу		46	4		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению	14	1		

	нормативных требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		14	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практичес работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		
Итого по разделу		9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		
Итого по разделу		3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	
2.2	Теоретические знания по лыжной подготовке	7	1	
2.3	Легкая атлетика	8	1	
2.4	Подвижные игры	10	1	
Итого по разделу		33	4	

Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Теоретические знания нормативных требований комплекса ГТО	20	1	
Итого по разделу		20	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практичес работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		
2.3	Физическая нагрузка	2	1	
Итого по разделу		4	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Закаливание организма	1		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1	
2.2	Легкая атлетика	5		
2.3	Теоретические знания по лыжной подготовке	7	1	
2.4	Теоретические знания по	7	1	

	плавательной подготовке			
2.5	Подвижные и спортивные игры	9		
Итого по разделу		37	3	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Теоретические знания нормативных требований комплекса ГТО	23	1	
Итого по разделу		23	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практичес работы
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3		
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	1	
Итого по разделу		5	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		
1.2	Закаливание организма	1		
Итого по разделу		2		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	9	1	
2.2	Легкая атлетика	5		
2.3	Теоретические знания по лыжной подготовке	7	1	
2.4	Теоретические знания по плавательной подготовке	8	1	

2.5	Подвижные и спортивные игры	10	1	
Итого по разделу		39	4	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Теоретические знания нормативных требований комплекса ГТО	20	1	
Итого по разделу		20	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			
2	Современные физические упражнения	1			
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			
9	Исходные положения в физических упражнениях	1			
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1			
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			
12	Акробатические упражнения, основные техники	1			

13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			
14	Знакомство со способами построения и повороты стоя на месте	1			
15	Знакомство со стилизованными передвижениями (гимнастический шаг, бег)	1			
16	Гимнастические упражнения с мячом	1			
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			
18	Знакомство с гимнастическими упражнениями в прыжках	1			
19	Знакомство с подъемлм ног из положения лежа на животе	1			
20	Сгибание рук в положении упор лежа Тест	1	1		
21	Знакомство со строевыми упражнения с лыжами в руках	1			
22	Знакомство с упражнениями в передвижении на лыжах	1			
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			
24	Иммитация ступающего шага во время передвижения на лыжах	1			
25	Имитационные упражнения техники передвижения на	1			

	лыжах скользящим шагом				
26	Иммитация техники передвижения скользящим шагом в полной координации	1			
27	Чем отличается ходьба от бега	1			
28	Знакомство с упражнениями в передвижении с равномерной скоростью	1			
29	Знакомство с упражнениями в передвижении с изменением скорости	1			
30	Знакомство с равномерным бегом в колонне по одному с невысокой скоростью	1			
31	Знакомство с равномерным бегом в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	1		
32	Знакомство с равномерным бегом в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			
33	Ознакомление с правилами выполнения прыжка в длину с места	1			
34	Ознакомление с приёмом одновременного отталкивания двумя ногами	1			
35	Ознакомление с приёмом приземления после спрыгивания с горки матов	1			

36	Ознакомление с приемами прыжка в длину с места в полной координации	1			
37	Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			
38	Ознакомление с приёмом фазы приземления из прыжка	1			
39	Ознакомление с приёмом фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			
40	Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места. Тест	1	1		
41	Считалки для подвижных игр	1			
42	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			
43	Обучение способам организации игровых площадок	1			
44	Обучение самостоятельной организации и проведению подвижных игр	1			
45	Ознакомление с подвижной игрой «Охотники и утки»	1			
46	Ознакомление с подвижной игрой «Не попади в болото»	1			
47	Ознакомление с подвижной игрой «Не попади в болото»	1			

48	Ознакомление с подвижной игрой «Не оступись»	1			
49	Знакомствс подвижной игрой «Кто больше соберет яблок»	1			
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			
52	Знакомство с подвижной игрой «Пингвины с мячом»	1			
53	Тест	1	1		
54	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1			
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			
56	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			
57	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1			
58	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО.	1			

	Имитация ходьбы на лыжах. Подвижные игры				
59	Знакомство с правилами и техниой выполнения норматива комплекса ГТО. Имитация плавательных движений Подвижные игры	1			
60	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1			
61	Знакомство с правилами и техниой выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1			
62	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
63	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Тест.	1	1		
64	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	1			

	скамье. Подвижные игры				
65	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
66	Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	5	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр	1			
3	Современные Олимпийские игры	1			
4	Физическое развитие	1			
5	Физические качества	1			
6	Сила как физическое качество	1			
7	Быстрота как физическое качество	1			
8	Выносливость как физическое качество	1			
9	Гибкость как физическое качество	1			
10	Развитие координации движений	1			
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
12	Закаливание организма	1			
13	Утренняя зарядка	1			
14	Составление комплекса утренней зарядки	1			

15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
16	Строевые упражнения и команды	1			
17	Знакомство с прыжковыми упражнениями	1			
18	Гимнастическая разминка	1			
19	Знакомство с ходьбой на гимнастической скамейке	1			
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
22	Упражнения с гимнастическим мячом Тест	1	1		
23	Знакомство с танцевальными гимнастическими движениями	1			
24	Знакомство с правилами поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
25	Знакомство с передвижением на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
26	Знакомство со спуском с горы в основной стойке	1			
27	Знакомство с подъемом лесенкой	1			
28	Знакомство со спуском и подъёмом на лыжах	1			
29	Знакомство с торможением лыжными палками	1			
30	Знакомство с торможением	1	1		

	падением на бок. Тест.				
31	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
33	Знакомство со сложно координированными прыжковыми упражнения	1			
34	Знакомство с прыжком в высоту с прямого разбега	1			
35	Ознакомление со сложно координированными передвижениями ходьбой по гимнастической скамейке	1			
36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			
37	Знакомство с бегом с поворотами и изменением направлений	1			
38	Знакомство со сложно координированными беговыми упражнения. Тест	1	1		
39	Знакомство с подвижными играми с приемами спортивных игр	1			
40	Знакомство с играми с приемами баскетбола	1			
41	Знакомство с приемами баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			

42	Знакомство с бросоком мяча в колонне и неудобный бросок	1			
43	Знакомство с приемом «волна» в баскетболе	1			
44	Знакомство с играми с приемами футбола: метко в цель	1			
45	Знакомство с гонкой мячей и слалом с мячом	1			
46	Знакомство с футбольным бильярдом	1			
47	Знакомство с бросоком ногой	1			
48	Подвижные игры на развитие равновесия. Тест	1	1		
49	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1			
50	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
51	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			
52	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
53	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО.	1			

	Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры				
54	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			
55	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
56	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			
57	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			
58	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
59	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО.	1			

	Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
60	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Тест	1	1		
61	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
62	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.	1			
63	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
64	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
65	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
66	Подвижные игры	1			
67	Подвижные игры	1			

68	Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1			
2	История появления современного спорта	1			
3	Виды физических упражнений	1			
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1			
5	Дозировка физических нагрузок	1			
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1			
7	Закаливание организма под душем	1			
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
9	Строевые команды и упражнения	1			
10	Знакомство с техникой лазанья по канату	1			
11	Знакомство с техникой передвижения по гимнастической скамейке	1			
12	Знакомство с техникой	1			

	передвижения по гимнастической стенке				
13	Прыжки через скакалку	1			
14	Знакомство с ритмической гимнастиой. Тест	1	1		
15	Знакомство с танцевальными упражнениями из танца галоп	1			
16	Знакомство с танцевальными упражнения из танца полька	1			
17	Знакомство с прыжком в длину с разбега	1			
18	Броски набивного мяча	1			
19	Знакомство с челночным бегом	1			
20	Знакомство с бегом с ускорением на короткую дистанцию	1			
21	Знакомство с беговыми упражнения с координационной сложностью	1			
22	Знакомство с передвижением на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			
23	Знакомство с поворотами на лыжах способом переступания на месте	1			
24	Знакомство с поворотами на лыжах способом переступания в движении	1			
25	Иммитация поворотов на лыжах способом переступания	1			

26	Иммитация поворотов на лыжах способом переступания	1			
27	Знакомство с техникой торможения на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			
28	Знакомство с техникой скольжения с пологого склона с поворотами и торможением Тест	1	1		
29	Правила поведения в бассейне	1			
30	Знакомство со специальными плавательными упражнениями	1			
31	Знакомство с техникой плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1			
32	Знакомство с техникой плавания: погружение в воду и всплывание	1			
33	Знакомство с техникой плавания кролем на груди	1			
34	Знакомство с техникой плавания брассом	1			
35	Знакомство с техникой плавания дельфином. Тест	1	1		
36	Знакомство с подвижными играми с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			
37	Знакомство с техникой игры в баскетбол	1			

38	Знакомство с ведением баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			
39	Знакомство с подвижными играми с приемами баскетбола	1			
40	Знакомство со спортивнаой игрой волейбол	1			
41	Знакомство с техникой прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			
42	Знакомство со спортивной игрой футбол	1			
43	Знакомство с подвижными играми с приемами футбола	1			
44	Знакомство с подвижными играми с приемами футбола	1			
45	Знакомство с правилами выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1			
46	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО Тест	1	1		
47	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1			
48	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			

49	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
50	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
51	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
52	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1			
53	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1			
54	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			
55	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения	1			

	стоя на гимнастической скамье.				
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя . Подвижные игры	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест	1	1		
63	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
64	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
65	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1			
66	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1			
67	Подвижные игры	1			
68	Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	5	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1			
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
5	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма (Тест)	1	1		
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
9	Закаливание организма	1			
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1			

	упражнений				
11	Акробатическая комбинация	1			
12	Знакомство с опорным прыжоком через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			
13	Знакомство с поводящими упражнениями для обучения опорному прыжку	1			
14	Поводящими упражнениями для обучения опорному прыжку	1			
15	Знакомство с упражнениями на гимнастической перекладине (Тест)	1	1		
16	Знакомство с висами и упором на низкой гимнастической перекладине	1			
17	Знакомство с танцевальными упражнениями «Летка-енка»	1			
18	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			
19	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			
20	Знакомство с упражнениями в прыжках в высоту с разбега	1			
21	Знакомство с прыжоком в высоту с разбега способом перешагивания	1			
22	Беговые упражнения	1			

23	Знакомство с техникой метания малого мяча на дальность	1			
24	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			
25	Знакомство с передвижением на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
26	Иммитация передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			
27	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			
28	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах Тест	1	1		
29	Знакомство с передвижением на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			
30	Иммитация передвижения одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			
31	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1			
32	Знакомство с подводящими упражнениями	1			

33	Знакомство с упражнениями с плавательной доской	1			
34	Иммитация упражнений с плавательной доской	1			
35	Знакомство с упражнениями в скольжении на груди	1			
36	Знакомство с плаванием кролем на спине в полной координации	1			
37	Иммитация упражнений в плавании способом кроль	1			
38	Иммитация упражнений в плавании способом кроль. Тест.	1	1		
39	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			
41	Знакомство с подвижной игрой «Подвижная цель»	1			
42	Знакомство с подвижной игрой «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			
43	Знакомство с подвижной игрой «Паровая машина»	1			
44	Знакомство с подвижной игрой «Гонка лодок»	1			
45	Упражнения из игры волейбол	1			
46	Упражнения из игры баскетбол	1	1		

	Тест				
47	Упражнения из игры футбол	1			
48	Упражнения из игры футбол	1			
49	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			
50	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			
51	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
52	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			
53	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			
54	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км.	1			
55	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1			

	разгибание рук в упоре лежа на полу.				
56	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1			
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя.	1			
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя. Подвижные игры	1			
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1			
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			
62	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	1		

	комплекса ГТО. Контрольная работа				
63	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	1			
64	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
65	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1			
66	Знакомство с правилами и техникой выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.	1			
67	Подвижные игры	1			
68	Подвижные игры	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	6	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Учебники по физической культуре1-4 класс. В. И. Лях М.: Просвещение 2019г

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Учебники по физической культуре1-4 класс. В. И. Лях М.: Просвещение 2019г

Методические пособия (рекомендации к проведению уроков физической культуры)

Физическая культура. Технологические карты уроков по учебнику В.И. Ляха

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российская электронная школа (РЭШ) https://resh.edu.ru/subject/9/1