

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Рассмотрено»

ППк

Протокол №1

от 28.08.2024

«Согласовано»

Педагогический совет

Протокол № 1

От 29.08.2024

«Утверждаю»

Директор МБОУ

«Краснощёковская СОШ №1»

/М.П.Мозговая

Приказ № 154 от 29.08.2024

Рабочая программа

по адаптивной физической культуре для 1-4 классов

(Приложение к адаптированной основной образовательной программе
начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2)

2024-2025 учебный год

Составитель: Аносова О.Н.
учитель физической культуры
МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»

с. Краснощёково

2024

Пояснительная записка

Настоящая рабочая программа по адаптивной физической культуре для 1-4 классов является приложением к адаптированной основной образовательной программе начального (или основного) общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Краснощёковская СОШ №1», разработанной на основе ФАОП начального общего образования, с учётом федеральной рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура», адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, учебного плана на текущий год, календарного графика. Рабочая программа содержит планируемые результаты, тематическое планирование, тематическое поурочное планирование, УМК. Содержание предмета, подходы к обучению в адаптированной основной образовательной программе начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Краснощёковская СОШ №1», система оценки –в соответствующей федеральной рабочей программе, Положении об оценке образовательных результатов обучающихся с задержкой психического развития МБОУ «Краснощёковская СОШ №1»

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»;

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!», «Равняйся!», «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»..

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, физкультурминутки
- 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 («ящерица»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

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 переключивание 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»

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 вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперед, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперед), 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, футбол).

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 преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, 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 50 см 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 эстафеты с 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.

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 и по 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 двухшажный 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.

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 переменной 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 двухшажный 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 «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 обучающимся 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 активности 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 волевою саморегуляцию 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, физкультурминуток, 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, 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 физических упражнений 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 основных физических 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);

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 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 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 закалывающих 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;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- 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	1			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			https://urok.eduprosvet.ru/
1.2	Осанка человека	0.25			https://urok.eduprosvet.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://urok.eduprosvet.ru/

2.2	Лыжная подготовка	11			https://urok.eduprosvet.ru/
2.3	Легкая атлетика	18			https://urok.eduprosvet.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	0.5			https://urok.eduprosvet.ru/
1.2	Осанка человека	0.25			https://urok.eduprosvet.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	0.25			https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			https://urok.eduprosvet.ru/
2.2	Лыжная подготовка	11			https://urok.eduprosvet.ru/

2.3	Легкая атлетика	18			https://urok.eduprosvet.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18			
Итого по разделу		63			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	5	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	https://urok.eduprosvet.ru/
1.3		0			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://urok.eduprosvet.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	https://urok.eduprosvet.ru/
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	https://urok.eduprosvet.ru/
2.4	Подвижные игры	19	0	19	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	https://urok.eduprosvet.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	https://urok.eduprosvet.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://urok.eduprosvet.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	https://urok.eduprosvet.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://urok.eduprosvet.ru/
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	https://urok.eduprosvet.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	https://urok.eduprosvet.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	https://urok.eduprosvet.ru/
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

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

10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://urok.eduprosvet.ru/
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://urok.eduprosvet.ru/
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			https://urok.eduprosvet.ru/
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			https://urok.eduprosvet.ru/
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			https://urok.eduprosvet.ru/
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1			https://urok.eduprosvet.ru/
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1			https://urok.eduprosvet.ru/
18	Разучивание прыжков в группировке	1			https://urok.eduprosvet.ru/
19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			https://urok.eduprosvet.ru/
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://urok.eduprosvet.ru/
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/

25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://urok.eduprosvet.ru/
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://urok.eduprosvet.ru/
31	Чем отличается ходьба от бега	1			https://urok.eduprosvet.ru/
32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://urok.eduprosvet.ru/
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://urok.eduprosvet.ru/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/

38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://urok.eduprosvet.ru/
41	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://urok.eduprosvet.ru/
42	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://urok.eduprosvet.ru/
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://urok.eduprosvet.ru/
44	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://urok.eduprosvet.ru/
45	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://urok.eduprosvet.ru/
46	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://urok.eduprosvet.ru/
47	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://urok.eduprosvet.ru/
48	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://urok.eduprosvet.ru/
49	Считалки для подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/

51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
52	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://urok.eduprosvet.ru/
53	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://urok.eduprosvet.ru/
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://urok.eduprosvet.ru/

65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	1	

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры Осанка человека. Упражнения для осанки.	1			https://urok.eduprosvet.ru/
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			https://urok.eduprosvet.ru/

4	Правила поведения на уроках физической культуры	1			https://urok.eduprosvet.ru/
5	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			https://urok.eduprosvet.ru/
6	Исходные положения в физических упражнениях	1			https://urok.eduprosvet.ru/
7	Учимся гимнастическим упражнениям	1			https://urok.eduprosvet.ru/
8	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
9	Акробатические упражнения, основные техники	1			https://urok.eduprosvet.ru/
10	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			https://urok.eduprosvet.ru/
11	Способы построения и повороты стоя на месте	1			https://urok.eduprosvet.ru/
12	Гимнастические упражнения с мячом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
13	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			https://urok.eduprosvet.ru/
14	Гимнастические упражнения в прыжках	1			https://urok.eduprosvet.ru/
15	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			https://urok.eduprosvet.ru/
16	Подъем ног из положения лежа на животе	1			https://urok.eduprosvet.ru/
17	Сгибание рук в положении упор лежа	1			https://urok.eduprosvet.ru/
18	Разучивание прыжков в группировке	1			https://urok.eduprosvet.ru/

19	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			https://urok.eduprosvet.ru/
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			https://urok.eduprosvet.ru/
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			https://urok.eduprosvet.ru/
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
28	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			https://urok.eduprosvet.ru/
29	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://urok.eduprosvet.ru/
30	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			https://urok.eduprosvet.ru/
31	Чем отличается ходьба от бега	1			https://urok.eduprosvet.ru/

32	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
33	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
34	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://urok.eduprosvet.ru/
35	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			https://urok.eduprosvet.ru/
36	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
37	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			https://urok.eduprosvet.ru/
38	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
39	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			https://urok.eduprosvet.ru/
40	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			https://urok.eduprosvet.ru/
41	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			https://urok.eduprosvet.ru/
42	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			https://urok.eduprosvet.ru/
43	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			https://urok.eduprosvet.ru/
44	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			https://urok.eduprosvet.ru/

45	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://urok.eduprosvet.ru/
46	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			https://urok.eduprosvet.ru/
47	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			https://urok.eduprosvet.ru/
48	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://urok.eduprosvet.ru/
49	Считалки для подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
50	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
51	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
52	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://urok.eduprosvet.ru/
53	Обучение способам организации игровых площадок	1			https://urok.eduprosvet.ru/
54	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
55	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			https://urok.eduprosvet.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://urok.eduprosvet.ru/

59	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
61	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			https://urok.eduprosvet.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	1	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	

1	История подвижных игр и соревнований у древних народов Зарождение олимпийских игр Современные олимпийские игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/e
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9	Физическое развитие Сила как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Физические качества Быстрота как физическое качество	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11	Выносливость как физическое качество Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
12	Гибкость как физическое качество Утренняя зарядка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

13	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Развитие координации движений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Строевые упражнения и команды	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22	Гимнастическая разминка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38	Подъем лесенкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

41	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42	Торможение лыжными палками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43	Торможение падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44	Торможение падением на бок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

55	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57	Футбольный бильярд	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Бросок ногой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

68	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	История появления современного спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11	Виды физических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

12	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15	Закаливание организма под душем	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18	Строевые команды и упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	Лазанье по канату	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

25	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Прыжки через скакалку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Ритмическая гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

38	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
45	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

49	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	Спортивная игра волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58	Спортивная игра футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

61	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63	Броски набивного мяча	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65	Челночный бег	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
5	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
6	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
7	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
8	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
9	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
10	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
11	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

12	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
13	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
14	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
15	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
16	Закаливание организма	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
18	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
19	Акробатическая комбинация	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
20	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
21	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
22	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
24	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
25	Обучение опорному прыжку	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
27	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
30	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
31	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
32	Прыжки в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
44	Передвижение на лыжах одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

45	Передвижение на лыжах одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
47	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
57	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
58	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
59	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
60	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
61	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
62	Упражнения из игры футбол	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
63	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
64	Беговые упражнения	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
65	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
66	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
67	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
68	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	https://resh.edu.ru/subject/9/http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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

Физическая культура, 1-4 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, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://urok.eduprosvet.ru/>

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5	0	5	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.3		0			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Легкая атлетика	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные игры	19	0	19	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	67	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		60			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
1.2	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.2	Легкая атлетика	15	0	15	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.3	Лыжная подготовка	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	0	0	0	Поле для свободного ввода
Итого по разделу		0			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	66	

