

МКОО «Игирменская основная общеобразовательная школа»

**Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
1-4 класс
ФГОС НОО ОВЗ
АООП для обучающихся с ЗПР**

п. Игирма 2024год

Приказ №52 от «2» сентября 2024 года
«Об утверждении КТП на 2024-2025 учебный год»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья” и Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для слабовидящих обучающихся.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Содержание программы распределено по годам обучения и модулям с учётом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, проверяемых требований к результатам освоения учебного предмета, выносимым на промежуточную аттестацию. Федеральная рабочая программа учитывает особенности развития обучающихся с ЗПР 7–10 лет, однако содержание занятий может также адаптироваться с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

Рабочая программа учебного предмета даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для 4 обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации.

Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету физическая культура – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие **задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
 - обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;

- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
 - формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
 - воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
 - формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
 - развитие творческих способностей.
- Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:
- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
 - коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
 - развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
 - профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
 - коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
 - коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
 - воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
 - развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
 - преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
 - обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
 - профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие принципы и подходы:

– программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;

- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закалывающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 класс

(66 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 ч)	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и	Тема «Что понимается под физической культурой» (рассказ учителя, просмотр видеофильмов адаптированного иллюстративного материала): обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;

	<p>трудовыми действиями древних людей</p>	<p>проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними</p>
<p>Способы самостоятельной деятельности (1 ч)</p>	<p>Режим дня, правила его составления и соблюдения</p>	<p>Тема «Режим дня школьника» (беседа с учителем, использование адаптированного иллюстративного материала): обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)</p>
<p>Физическое совершенствование Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития</p>	<p>Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем, использование видеофильмов адаптированного иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп).</p>
	<p>Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки</p>	<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов адаптированного иллюстративного материала):</p>

		<p>обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</p> <p>уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе; разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 ч). Лёгкая атлетика</p>	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе</p>	<p>Тема «Правила поведения на уроках физической культуры» (учебный диалог): знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению; знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе</p>
	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег</p>	<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</p> <p>обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</p>

		<p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</p> <p>обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</p>
	<p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами.</p>	<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки): знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</p> <p>обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа</p>	<p>Тема «Исходные положения в физических упражнениях» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала): знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения; наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p>
	<p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью</p>	<p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала): наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p>

		<p>разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p>
	<p>Гимнастические упражнения:</p> <p>стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки</p>	<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; переключивание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p> <p>разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).</p>
	<p>Акробатические упражнения:</p> <p>подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами</p>	<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.</p>
Прикладно-ориентированная	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и</p>	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

физическая культура (12 ч)	подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	
-----------------------------------	--	--

**2 КЛАСС
(68 ч)**

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	<p>Тема «История подвижных игр и соревнований у древних народов» (рассказ учителя, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении.</p> <p>Тема «Зарождение Олимпийских игр» (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся).</p>
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Физическое развитие и его измерение.	<p>Тема «Физическое развитие» (объяснение и наблюдение за образцами действий учителя, рисунки, схемы): знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);</p>

		<p>обучаются измерению массы тела (с помощью родителей); составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра).</p>
	<p>Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие, координация и способы их измерения.</p>	<p>Тема «Физические качества» (диалог с учителем, адаптированный иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия; устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека.</p> <p>Тема «Сила как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал) знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов.</p> <p>Тема «Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал): знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от</p>

		<p>которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
		<p>Тема «Выносливость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал): знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
		<p>Тема «Гибкость как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал): знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);</p>

		<p>разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
		<p>Тема «Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, адаптированный иллюстративный материал): знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд; осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);</p> <p>проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов.</p>
	<p>Составление дневника наблюдений по физической культуре</p>	<p>Тема «Дневник наблюдений по физической культуре» (учебный диалог с использованием образца учителя, адаптированного иллюстративного материала, таблиц и рисунков): знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств,</p>

		<p>обсуждают и уточняют правила её оформления;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти</p>
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Закаливание организма обтиранием.</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала):</p> <p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;</p> <p>рассматривают и обсуждают адаптированный иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;</p> <p>разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация):</p> <p>1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу);</p> <p>2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз);</p> <p>3 — обтирание спины (от боков к середине);</p> <p>4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам);</p> <p>5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи).</p>
	<p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях</p>	<p>Тема «Утренняя зарядка» (образец выполнения учителем, адаптированный иллюстративный материал, рисунки):</p> <p>наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;</p> <p>записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);</p> <p>разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних</p>

		<p>условиях, приводят примеры организации мест занятий.</p> <p>Тема «Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки» (самостоятельная работа, адаптированный иллюстративный материал): составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 ч). Лёгкая атлетика</p>	<p>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</p>	<p>Тема «Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</p>
	<p>Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа</p>	<p>Тема «Броски мяча в неподвижную мишень» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).</p>
	<p>Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.</p>	<p>Тема «Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал): разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 — толчком двумя ногами по разметке; 2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;</p>

		5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.
	Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления передвижения	<p>Тема «Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук;</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.);</p> <p>разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком;</p> <p>разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.</p>
	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.	<p>Тема «Сложно координированные беговые упражнения» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоролик):</p> <p>наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы:</p> <p>выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);</p> <p>выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);</p> <p>выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).</p>
Гимнастика с основами акробатики	Правила поведения на занятиях	Тема «Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал):

	гимнастикой и акробатикой.	разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях.
	Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	Тема «Строевые упражнения и команды» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстрации): обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!».
	Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	Тема «Гимнастическая разминка» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал); знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной

		комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава).
	Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	Тема «Упражнения с гимнастической скакалкой» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).
	Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты, повороты и наклоны с мячом в руках.	Тема «Упражнения с гимнастическим мячом» (рассказ и образец выполнения упражнений учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.
Подвижные игры	Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол)	Тема «Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал): наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с

		<p>особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения;</p> <p>разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)</p>	<p>Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр</p>	<p>Тема «Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений):</p> <p>знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий:</p> <p>1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);</p>

		<p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре).</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>
--	--	---

3 КЛАСС (68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории развития физической культуры народов, населявших территорию России. История появления современного спорта	<p>Тема «Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <p>обсуждают рассказ учителя и рассматривают адаптированные иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности (с подробным комментированием учителем демонстрируемых иллюстраций), анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p>
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	<p>Тема «Виды физических упражнений» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <p>знакомятся с видами физических упражнений, находят различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;</p>

		<p>выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта).</p>
	<p>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).</p>	<p>Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог): наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).</p>
	<p>Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплекса физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.</p>	<p>Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог): знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</p>

		составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей).
<p>Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Закаливание организма при помощи обливания под душем.</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала): знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей); проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения.</p>
	<p>Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки</p>	<p>Тема «Дыхательная гимнастика» (объяснение учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала,): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего</p>

		<p>измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);</p> <p>3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;</p> <p>4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса.</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 ч).</p> <p>Лёгкая атлетика</p>	<p>Прыжок в длину с места.</p>	<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, адаптированный иллюстративный материал,):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с места.</p>
	<p>Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м</p>	<p>Тема «Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал):</p> <p>выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p>

		<p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).</p>
Гимнастика с основами акробатики	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.</p>	<p>Тема «Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, адаптированный иллюстративный материал):</p> <p>разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противходом налево шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:</p> <p>1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;</p> <p>2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;</p> <p>2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!».</p>
	<p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазание разноимённым способом.</p> <p>Упражнения в лазании по канату в три приёма.</p>	<p>Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате</p>

	<p>со сгибанием и разгибанием ног в коленях); разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>
<p>Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.</p>	<p>Тема «Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны); выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд); выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания; выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком; разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрестным шагом поочерёдно левым и правым боком).</p>
<p>Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку вращением назад с равномерной скоростью.</p>	<p>Тема «Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд; обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;</p>

		<p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью; наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении; разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока); выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу</p>	<p>Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, адаптированный иллюстративный материал): разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр ; играют в разученные подвижные игры. Тема «Спортивные игры» (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов): наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p>

		<p>1 — основная стойка баскетболиста; 2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; 3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями; наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах): 1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку; 2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу; 3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону; 5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте; 6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону; наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.</p>
--	--	---

Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)	Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Рефлексия: демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
---	--	--

4 КЛАСС
(68 ч)

Программные учебные разделы и темы	Программное содержание	Характеристика деятельности учащихся
Знания о физической культуре (1 ч)	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России	<p>Тема «Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием адаптированного иллюстративного материала): обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний; обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества; обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.</p> <p>Тема «Из истории развития национальных видов спорта» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.</p>
Способы самостоятельной деятельности (1 ч)	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма.	<p>Тема «Самостоятельная физическая подготовка» (диалог с учителем, использование рисунков, плакатов, видеороликов): обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности; обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.</p>

<p>Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой.</p> <p>Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.</p> <p>Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.</p>	<p>Тема «Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма» (объяснение учителя, адаптированный иллюстративный материал, таблица режимов физической нагрузки):</p> <p>обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения;</p> <p>устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;</p> <p>выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах):</p> <p>1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления;</p> <p>3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.</p> <p>Тема «Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал, таблица возрастных показателей физического развития и физической подготовленности):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической</p>
--	---

	<p>подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты; обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти происходят её изменения.</p>
<p>Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой</p>	<p>Тема «Оказание первой помощи на занятиях физической культурой» (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал): обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p>

		2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Оздоровительная физическая культура (1 ч)</p>	<p>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и предупреждение сутулости).</p> <p>Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.</p>	<p>Тема «Упражнения для профилактики нарушения осанки» (адаптированный иллюстративный материал):</p> <p>выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины:</p> <p>1) и. п — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;</p> <p>2) и. п — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;</p> <p>4) и. п — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.;</p> <p>5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой</p>

		<p>правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону; 4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги; 5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 — попеременная работа ног — движения велосипедиста; 6) и. п. — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте.</p>
	<p>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры</p>	<p>Тема «Закаливание организма» (рассказ учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания</p>
<p>Спортивно-оздоровительная физическая культура (51 ч). Лёгкая атлетика</p>	<p>Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p>	<p>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал): обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.</p>

<p>Прыжок в длину с места</p>	<p>Тема «Упражнения в прыжках в длину с места» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с места, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в длину с места.</p>
<p>Технические действия при скоростном беге по соревновательной дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование</p>	<p>Тема «Беговые упражнения» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал): наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий; выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.</p>
<p>Метание малого мяча на дальность стоя на месте.</p>	<p>Тема «Метание малого мяча на дальность» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал): наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска;</p>

		<p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.</p>
<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</p>	<p>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал): обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.</p>
	<p>Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений.</p>	<p>Тема «Акробатическая комбинация» (консультация учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал): обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук — гимнастический мост; 3 — опуститься на спину; 4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p>

	<p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. — основная стойка;</p> <p>1 — сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо;</p> <p>2 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>3 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>4 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>5 — наклоня голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки;</p> <p>6 — отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову;</p> <p>7 — разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях;</p> <p>8 — опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев;</p> <p>9 — прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;</p> <p>10 — обхватить голени руками, перекат на спине в группировке;</p> <p>11 — отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев;</p> <p>12 — встать в и. п.;</p> <p>составляют индивидуальную комбинацию из 6—9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание); разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах).</p>
<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.</p>	<p>Тема «Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал): знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися</p>

		<p>и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем; знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый); выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 — подъём в упор с прыжка; 2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.</p>	<p>Тема «Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми» (учебный диалог, адаптированный иллюстративный материал): обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.</p>
	<p>Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди, с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Тема «Подвижные игры общефизической подготовки» (диалог учителя, адаптированный иллюстративный материал): разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные игры. Тема «Технические действия игры волейбол» (учебный диалог, образец</p>

Футбол: остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

учителя, адаптированный иллюстративный материал): наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:

1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи);

2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния;

3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;

выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;

наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности

их выполнения;

выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:

1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении;

2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах;

3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку;

выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.

Тема «Технические действия игры баскетбол» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный

иллюстративный материал):

наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди,

описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;

выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:

1 — стойка баскетболиста с мячом в руках;

2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди

(по фазам движения и в полной координации);

		<p>3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.</p> <p>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, адаптированный иллюстративный материал): наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения; разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи; разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>
<p>Прикладно-ориентированная физическая культура (14 ч)</p>	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1	0	0		Resh.edu.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		Resh.edu.ru

3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		Resh.edu.ru
4	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		Resh.edu.ru
5	Бег 30 м. без учета времени.	1	0	0		Resh.edu.ru
6	Бег 30 м. без учета времени	1	0	0		Resh.edu.ru
7	Бег 60 м. без учета времени	1	0	0		Resh.edu.ru
8	Бег 60м. без учета времени.	1	0	0		Resh.edu.ru
9	Прыжок в длину с места	1	0	0		Resh.edu.ru
10	Прыжок в длину с места	1	0	0		Resh.edu.ru
11	Метание мяча	1	0	0		Resh.edu.ru
12	Метание мяча	1	0	0		Resh.edu.ru
13	Метание мяча в цель	1	0	0		Resh.edu.ru
14	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	0		Resh.edu.ru
15	Челночный бег 3*10м.	1	0	1		Resh.edu.ru
16	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
17	Инструкция ТБ на уроке гимнастике.Перестроение	1	0	0		Resh.edu.ru
18	Строевые упражнения	1	0	0		Resh.edu.ru
19	Перестроение	1	0	0		Resh.edu.ru
20	Построение .перестроение.	1	0	0		Resh.edu.ru
21	Построение .перестроение.	1	0	0		Resh.edu.ru
22	Смыкание,размыкание	1	0	0		Resh.edu.ru

23	Группировка,перекаты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
24	Группировка,перекаты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
25	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
26	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
27	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0		Resh.edu.ru
28	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0		Resh.edu.ru
29	Перешагивание через мячи	1	0	0		Resh.edu.ru
30	Перешагивание через мячи	1	0	0		Resh.edu.ru
31	Лазание по гимнастической стенке	1	0	1		Resh.edu.ru
32	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Resh.edu.ru
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Resh.edu.ru
34	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		Resh.edu.ru
35	Считалки для подвижных игр	1	0	0		Resh.edu.ru
36	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	0		Resh.edu.ru
37	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0		Resh.edu.ru
38	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0		Resh.edu.ru

39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Resh.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Resh.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Resh.edu.ru
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0		Resh.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		Resh.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		Resh.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		Resh.edu.ru
47	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		Resh.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		Resh.edu.ru
49	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		Resh.edu.ru
50	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		Resh.edu.ru

51	Разучивание подвижной игры «Лисы и куры»	1	0	0		Resh.edu.ru
52	Разучивание подвижной игры «Лисы и куры»	1	0	0		Resh.edu.ru
53	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»	1	0	0		Resh.edu.ru
54	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»	1	0	0		Resh.edu.ru
55	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		Resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1	0	0		Resh.edu.ru

	спине. Подвижные игры					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	0		Resh.edu.ru

	3*10м. Подвижные игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
65	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		Resh.edu.ru
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	0		Resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Зарождение Олимпийских игр	1	0	0		Resh.edu.ru
2	Физическое развитие	1	0	0		Resh.edu.ru
3	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0		Resh.edu.ru
4	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		Resh.edu.ru
5	Бег 30 м.	1	0	0		Resh.edu.ru
6	Бег 30м. на время	1	0	0		Resh.edu.ru
7	Бег 60м.	1	0	0		Resh.edu.ru
8	Бег 60 м. на время	1	0	0		Resh.edu.ru
9	Метание мяча	1	0	0		Resh.edu.ru
10	Метание мяча	1	0	0		Resh.edu.ru
11	Прыжок в длину с места	1	0	0		Resh.edu.ru
12	Прыжок в длину с места	1	0	0		Resh.edu.ru
13	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
14	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
15	Равномерный бег	1	0	0		Resh.edu.ru
16	1000м.без учета времени.	1	0	0		Resh.edu.ru
17	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0		Resh.edu.ru
18	Строевые упражнения и команды	1	0	0		Resh.edu.ru
19	Построение.Перестроение.	1	0	0		Resh.edu.ru

20	Группировка,перека ты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
21	Группировка,перека ты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
22	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
23	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
24	Кувырок вперед из упора присев.	1	0	0		Resh.edu.ru
25	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
26	Кувырок назаз из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
27	Кувырок назад из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
28	Гимнастический мостик:техника выполнения.	1	0	0		Resh.edu.ru
29	Гимнастический мостик : техника выполнения.	1	0	0		Resh.edu.ru
30	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Resh.edu.ru
31	Лазание по гимнастической стенке.	1	0	0		Resh.edu.ru
32	Ходьба по гимнастической скамейке	1	0	0		Resh.edu.ru
33	Разучивание подвижной игры «Зайцы в огороде»	1	0	0		Resh.edu.ru
34	Разучивани подвижной игры «Посадка картошки»	1	0	0		Resh.edu.ru
35	Освоение подвижной игры «Посадка картошки»	1	0	0		Resh.edu.ru
36	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0		Resh.edu.ru

37	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Resh.edu.ru
38	Игры с приемами баскетбола	1	0	0		Resh.edu.ru
39	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Resh.edu.ru
40	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0		Resh.edu.ru
41	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		Resh.edu.ru
42	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0		Resh.edu.ru
43	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		Resh.edu.ru
44	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		Resh.edu.ru
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Resh.edu.ru
46	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0		Resh.edu.ru
47	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Resh.edu.ru
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0		Resh.edu.ru
49	Футбольный бильярд	1	0	0		Resh.edu.ru
50	Футбольный бильярд	1	0	0		Resh.edu.ru
51	Бросок ногой	1	0	0		Resh.edu.ru
52	Бросок ногой	1	0	0		Resh.edu.ru
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		Resh.edu.ru
54	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0		Resh.edu.ru

55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 степени	1	0	0		Resh.edu.ru
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		Resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0		Resh.edu.ru

	перекладине 90см. Эстафеты					
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		Resh.edu.ru

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1		Resh.edu.ru
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	0		Resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронны е цифровые образователь ные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	История появления современного спорта	1	0	0		Resh.edu.ru
2	Виды физических упражнений	1	0	0		Resh.edu.ru
3	Закаливание организма под душем	1	0	0		Resh.edu.ru
4	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		Resh.edu.ru
5	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		Resh.edu.ru
6	Бег 30 м.	1	0	0		Resh.edu.ru
7	Бег 30 м. на время.	1	0	0		Resh.edu.ru
8	Бег 60 м.	1	0	0		Resh.edu.ru
9	Бег 60 м. на время	1	0	0		Resh.edu.ru
10	Прыжок в длину с места	1	0	0		Resh.edu.ru
11	Прыжок в длину с места	1	0	0		Resh.edu.ru
12	Метание мяча	1	0	0		Resh.edu.ru
13	Метание мяча	1	0	0		Resh.edu.ru
14	Метание мяча на заданное расстояние	1	0	0		Resh.edu.ru
15	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
16	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
17	Строевые упражнения	1	0	0		Resh.edu.ru

18	Построение .перестроение	1	0	0		Resh.edu.ru
19	Группировка,пере каты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
20	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
21	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
22	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
23	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
24	Кувырок назад из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
25	Кувырок назад из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
26	Гимнастический мостик: техника выполнения	1	0	0		Resh.edu.ru
27	Гимнастический мостик : техника выполнения	1	0	0		Resh.edu.ru
28	Лазание по гимнастической скамейке	1	0	0		Resh.edu.ru
29	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Resh.edu.ru
30	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Resh.edu.ru
31	Лазание по канату	1	0	0		Resh.edu.ru
32	Лазанье по канату	1	0	0		Resh.edu.ru
33	Разучивание подвижной игры «Пустое место»	1	0	0		Resh.edu.ru
34	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	0	0		Resh.edu.ru

35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Resh.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Посадка картофеля»	1	0	0		Resh.edu.ru
37	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0		Resh.edu.ru
38	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0		Resh.edu.ru
39	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Resh.edu.ru
40	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Resh.edu.ru
41	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		Resh.edu.ru
42	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		Resh.edu.ru
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		Resh.edu.ru
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		Resh.edu.ru
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Resh.edu.ru
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Resh.edu.ru

47	Спортивная игра волейбол	1	0	0		Resh.edu.ru
48	Спортивная игра волейбол	1	0	0		Resh.edu.ru
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		Resh.edu.ru
50	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0		Resh.edu.ru
51	Спортивная игра футбол	1	0	0		Resh.edu.ru
52	Спортивная игра футбол	1	0	0		Resh.edu.ru
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Resh.edu.ru
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Resh.edu.ru
55	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0		Resh.edu.ru
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		Resh.edu.ru

	Бег на 30м. Эстафеты					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		Resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения	1	0	0		Resh.edu.ru

	норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с	1	0	0		Resh.edu.ru

	соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени					
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	0		Resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольн ые работы	Практичес кие работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		Resh.edu.ru
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	0		Resh.edu.ru
3	Закаливание организма	1	0	0		Resh.edu.ru
4	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		Resh.edu.ru
5	Разновидности ходьбы и бега	1	0	0		Resh.edu.ru
6	Бег 30 м. на время.	1	0	0		Resh.edu.ru
7	Бег 30 м. на время.	1	0	0		Resh.edu.ru
8	Бег 60 м.	1	0	0		Resh.edu.ru
9	Бег 60 м. на время	1	0	0		Resh.edu.ru
10	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Resh.edu.ru
11	Прыжок в длину с места.	1	0	0		Resh.edu.ru
12	Метание малого мяча в цель.	1	0	0		Resh.edu.ru
13	Метание малого мяча в цель.	1	0	0		Resh.edu.ru
14	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
15	Челночный бег 3*10м.	1	0	0		Resh.edu.ru
16	1000м.без учета времени	1	0	0		Resh.edu.ru
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и	1	0	0		Resh.edu.ru

	акробатических упражнений					
18	Построение .перестроение.	1	0	0		Resh.edu.ru
19	Группировка,пере каты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
20	Группировка,пере каты в группировке	1	0	0		Resh.edu.ru
21	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
22	Стойка на лопатках	1	0	0		Resh.edu.ru
23	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
24	Кувырок вперед из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
25	Кувырок назад из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
26	Кувырок назад из упора присев	1	0	0		Resh.edu.ru
27	Гимнастический мостик	1	0	0		Resh.edu.ru
28	Гимнастический мостик	1	0	0		Resh.edu.ru
29	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Resh.edu.ru
30	Лазание по гимнастической стенке	1	0	0		Resh.edu.ru
31	Лазание по канату	1	0	0		Resh.edu.ru
32	Лазание по канату	1	0	0		Resh.edu.ru
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	0		Resh.edu.ru
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0		Resh.edu.ru

35	Разучивание подвижной игры «Пустое место»	1	0	0		Resh.edu.ru
36	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	0	0		Resh.edu.ru
37	Разучивание подвижной игры «Третий лишний»	1	0	0		Resh.edu.ru
38	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0		Resh.edu.ru
39	Разучивание подвижной игры «Точный расчет»	1	0	0		Resh.edu.ru
40	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		Resh.edu.ru
41	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		Resh.edu.ru
42	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	0		Resh.edu.ru
43	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		Resh.edu.ru
44	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	0		Resh.edu.ru
45	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		Resh.edu.ru
46	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	0		Resh.edu.ru

47	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		Resh.edu.ru
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	0		Resh.edu.ru
49	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		Resh.edu.ru
50	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		Resh.edu.ru
51	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		Resh.edu.ru
52	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		Resh.edu.ru
53	Упражнения из игры футбол	1	0	0		Resh.edu.ru
54	Упражнения из игры футбол	1	0	0		Resh.edu.ru
55	Правила выполнения спортивных нормативов 3 степени	1	0	0		Resh.edu.ru
56	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	0		Resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	0		Resh.edu.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1	0	0		Resh.edu.ru

	веса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	0		Resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0		Resh.edu.ru
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Resh.edu.ru
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	0		Resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

