МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МКУ "Комитет Администрации Бийского района по образованию и делам молодежи" Алтайского края

МБОУ "Сростинская СОШ им. В.М.Шукшина "

СОГЛАСОВАНО	СОГЛАСОВАНО	ПРИНЯТО	УТВЕРЖДАЮ
Творческим союзом Интеграция Протокол № 1 От «29» 08 2023	Зам.директора по УВР «29» 08 2023 _____ / Васильева Н.В.	Решением Педагогического совета № «1» 29.08 2023	Директор МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» _____ / Кадыкова Приказ № 142 От «29» 08 2023

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 1-4 класса

Составитель: Погодина Наталья Андреевна

Сростки 2023

Пояснительная записка

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая адаптированная программа составлена в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами федерального уровня:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 286;
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287;
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки РФ от 17.05.2012 № 413;
- Федеральной основной образовательной программой начального общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 372.
- Федеральной основной образовательной программой основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 № 370;
- Федеральной основной образовательной программой среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 18.05.2023 под № 371;
- Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19 декабря 2014 года), с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ № 1599 от 19 декабря 2014 года);
- ФАООП ООО для обучающихся с ОВЗ, утв. приказом Минпросвещения РФ 24.11.2022 № 1025;
- ФАООП НОО для обучающихся с ОВЗ, утв. приказом

Минпросвещения РФ 24.11.2022 № 1023;

- ФАООП обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) от 24.11.2022 №1026;

- постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 .09.2020 №28;

- Требованиями к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления информации, утв. приказом Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки РФ от 14.08.2020 г. № 831;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минпросвещения РФ от 22.03.2021 г. № 115

1.2.2. Локальными нормативными актами МБОУ «Сростинская СОШ им. В.М. Шукшина» (далее – ОО):

- Уставом ОО;

- Положением о формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся в ОО;

- Положением об индивидуальном учете результатов освоения обучающимися образовательных программ в ОО и поощрений обучающихся в ОО;

- Положением о внутренней системе оценки качества образования;

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются ***общие задачи учебного предмета***:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе
обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение
программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпавыполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения

программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуется двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них

формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае бо́льшую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.

4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и

ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, 1 час в неделю в каждом классе: 1 класс – 33 часов, 1 дополнительный класс – 33 часов, 2 класс – 34 часа, 3 класс – 34 часа, 4 класс – 34 часа.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету
«Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися

универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются
возможностью:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры; активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.
- Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на

- обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно- временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем,
принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в
умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования.
Они обозначаются в ПрАООП как:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты

Знания об адаптивной физической культуре

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):
объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
называет основы личной гигиены;
называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия
- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные игры и развлечения
участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

Физическое совершенствование
Физкультурно-оздоровительная деятельность
Гимнастика с элементами акробатики
Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика
Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;

передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;
удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);
включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
воспроизводит имитационные движения;
включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;
знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;
включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;
взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки
Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;
строится самостоятельно;
соблюдает технику безопасности;
передвигается по учебной лыжне самостоятельно;
выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;

переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

Коррекционно-развивающие упражнения

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
выполняет на память серию из 3 упражнений;
выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

Основное содержание учебного предмета физическая культура

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время
занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть

руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем).

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;
метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.);

подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основное содержание учебного предмета физическая культура

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время
занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основное содержание учебного предмета физическая культура

2 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упражнения в группировке.

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель; в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах с палками, повороты на месте.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: игровые задания с использованием элементов передвижения на лыжах.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному мячу; мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основное содержание учебного предмета физическая культура

3 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках.

Опорный прыжок: подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игра в футбол. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основное содержание учебного предмета физическая культура

4 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упоры; седы; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения: б*еговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игровые задания на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игровые задания; игра в футбол. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол: и*гра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч»..

Планируемые результаты освоения программы

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

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

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные игры и развлечения

участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
- соблюдает правила игры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

воспроизводит имитационные движения; включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;

знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

строится самостоятельно;
соблюдает технику безопасности;
передвигается по учебной лыжне самостоятельно;
выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;
переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;
выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

Коррекционно-развивающие упражнения

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);
выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;
включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
выполняет на память серию из 3 упражнений;
выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

Тематическое планирование для 1 класса

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**
		всего	конт. работы	практ. работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура: Гимнастика. Игры. Туризм. Спорт. Важность регулярных занятий физической культурой в рамках учебной и	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	внеурочной деятельности. Основные разделы урока. ГТО				
1.2	Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения физических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции. Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.3	Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены. Закаливание. Строевые команды, виды построения, расчёта.	1	0	01	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.3	Самоконтроль. Строевые команды и построения	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		18			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики: — для формирования и развития опорно-двигательного аппарата; — для развития	20	0	20	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	координации, моторики и жизненно важных навыков, и умений. Контроль величины нагрузки и дыхания				
3.2	Игры и игровые задания	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	Организующие команды и приемы	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		40			
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность					
4.1	Освоение физических упражнений	7	0	7	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 КЛАССА

№п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне). Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Обычный бег. Бег с ускорением. Развитие скоростных качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Модуль «Легкая атлетика». История лёгкой атлетики. Общепринятая	1	0	1	www.edu.ru www.school.ed

	терминология и команды. Виды легкой атлетики. Бег с изменением скорости и направления по сигналу				u.ru https://uchi.ru/
3	Модуль «Легкая атлетика». История древних Олимпийских игр: Кто как передвигается. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Легкая атлетика». Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки. Комплекс общеразвивающих упражнений. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных понятий: ходьба и спортивная ходьба; беговые дистанции (короткая, средняя и длинная); эстафета; смешанные передвижения (бег-ходьба, бег-прыжки, ходьба-прыжки).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Легкая атлетика». Режим дня и личная гигиена. Режим дня школьника. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Подвижные игры на свежем воздухе. Бег 60 м. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль «Легкая атлетика». Бег в равномерном темпе 500 м. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10. Метание мяча в цель. Что понимается под физической культурой. Понятия, определения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Легкая атлетика». Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Чередование ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль «Подвижные игры». Техника	1	0	1	www.edu.ru

	безопасности на уроках. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Подвижные игры.				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Знакомство с историей возникновения народных игр. Средства народной культуры. Игра «Бросай – поймай». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Передача и ловля мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Метко в цель. Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте и шагом. Эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль «Подвижные игры». Эстафеты. Упражнения с предметами: со скакалкой - прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Модуль «Подвижные игры». Игра «День-ночь» Игра «Волк во рву»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Модуль «Подвижные игры». Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Модуль «Подвижные игры». Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль «Подвижные игры». Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль «Подвижные игры». Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru/
22	Модуль «Подвижные игры». Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль «Гимнастика». Техника безопасности и гигиенические требования на уроке гимнастики Основная стойка. Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Повороты в строю.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль «Гимнастика». Перестроение из одной шеренги в три уступами и из колонны по одному в колонну по три и четыре поворотом в движении. Упражнения на развитие гибкости	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль «Гимнастика». Построение в колонну по одному, в шеренгу, в круг. Простые акробатические упражнения: упоры - присев, лежа; упор стоя на коленях; упор, лежа на бёдрах; упор, сидя сзади.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль «Гимнастика». Построение в шеренгу, в круг. Повороты в строю. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль «Гимнастика». Седы - на пятках, на пятках с наклоном, углом; группировка в приседе, сидя и лёжа на спине; перекаты в группировке вперёд-назад; из группировки сидя перекат назад-вперёд на спине; перекат из упора присев в упор присев;	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль «Гимнастика». Перекаты в группировке, назад, на бок. ОРУ. кувырок вперёд. Развитие координационных способностей	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль «Гимнастика». Из упора присев перекат назад стойка на лопатках (держать) – перекатом вперёд лечь и «мост» - лечь	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль «Гимнастика». Перестроение из 1 шеренги в 2 и обратно. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	ОРУ с предметами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.				
31	Модуль «Гимнастика». Висы простые; вис, на согнутых руках, согнув ноги.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль «Гимнастика». Передвижение по гимнастической скамейке (на носках, выпадами, с высоким подниманием бедра). Комбинация упражнений в равновесии на гимнастической скамейке. Игра «Запрещённое движение»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль «Гимнастика». Ходьба в равновесии по гимнастическому бревну.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Гимнастика». Комбинация из ранее изученных элементов. Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев и стоя на коленях.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Модуль «Гимнастика». Преодоление полосы препятствий из гимнастического оборудования.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Подвижные игры». Техника безопасности на уроках. Удары в по мячу правой и левой ногой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Модуль «Подвижные игры». Ведение и удар по воротам	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Подвижные игры». Подводящие упражнения для обучения ведению мяча. Принятие исходного положения для ведения мяча. Ведения мяча на месте правой, а затем левой рукой шагом по прямой; бегом по прямой; по кругу; в движении с изменением направления и скорости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Подвижные игры». Элементы спортивных игр. Ловля и передача в парах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Подвижные игры». Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Ведение мяча на месте	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

42	Модуль «Подвижные игры». Ведение мяча на месте с поворотом. Эстафеты. Игра «Мяч в обруч».	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Модуль «Подвижные игры». Обучение броскам мяча в упрощенных условиях - одной рукой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры, «гонки баскетбольных мячей», «Брось – поймай», «Кто быстрее»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Модуль «Подвижные игры». Подвижные игры «ведение парами», «гонка по кругу»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Подвижные игры». Пионербол. История волейбола. Правила игры. Передвижения в низкой и средней стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Подвижные игры». Броски волейбольного мяча в стену и ловля после отскока.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль «Подвижные игры». Перебрасывание мяча через волейбольную сетку из-за головы. Прыжки через скакалку. Подвижная игра «Передай соседу»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Модуль «Легкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Прыжок в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль «Легкая атлетика». Метание малого мяча с места из положения, стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Подтягивания.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль «Легкая атлетика». Низкий старт. Метание малого на дальность с 2-3 шагов разбега.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль «Легкая атлетика». Бросок набивного мяча (до 1 кг) из положения стоя лицом в направлении метания двумя руками от груди. Бег 30 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль «Легкая атлетика». Высокий старт. Развитие выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

54	Модуль «Легкая атлетика». Бег по разметкам и с выполнением заданий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль «Легкая атлетика». Бег по пересечённой местности.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль «Легкая атлетика». Эстафетный бег. Прыжок в высоту с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча на заданное расстояние. Бег 500 метров.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
59	Модуль «Легкая атлетика». Прыжки на заданное расстояние.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Модуль «Легкая атлетика». Метание мяча в цель.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Модуль «Легкая атлетика». Челночный бег 3*10,	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Модуль «Легкая атлетика». Бег 30 метров	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Модуль «Гимнастика». Сгибания и разгибания рук в упоре лёжа	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Модуль «Гимнастика». Прыжок в длину с места,	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Модуль «Гимнастика». Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамейке		0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Модуль «Легкая атлетика». Чередование ходьбы, бега (бег 30м, ходьба 60м).	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Модуль «Легкая атлетика». Чередование	1	0	1	www.edu.ru

	ходьбы, бега (бег 50м, ходьба 100м).				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Модуль «Легкая атлетика». Смешанное передвижение 1000 метров	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	утренней зарядки				
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.6	*Модуль "Лыжная подготовка".* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.8	*Модуль "Лыжная подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	*Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные прыжковые упражнения	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4.15	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
4.16	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	
Итого по разделу		55	0	55		
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура						
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1		www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	68		

ПРОГРАММЕ				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 2 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10-11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12-13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14-15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru

	упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.				https://uchi.ru/
16	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18-19	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения 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.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
27	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	нормативных требований комплекса ГТО				
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

35	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
38	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»;	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	прохождение дистанции 3 км.				
43	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
50	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Развитие скоростно-силовых способностей.				
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54-56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58-61	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с места	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62-63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	конт. работы	практ. рабоы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

Итого по разделу		1	0	1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
3.1	Закаливание организма. Утренняя зарядка. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1	0	1	
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
4.1	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Строевые упражнения и команды	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.3	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Гимнастическая разминка	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.4	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастической скакалкой	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.5	*Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* Упражнения с гимнастическим мячом	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.6	*Модуль "Лыжная подготовка".* Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.7	*Модуль "Лыжная подготовка".* Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

4.8	*Модуль "Лыжная подготовка".* Спуски и подъёмы на лыжах	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.9	*Модуль "Лыжная подготовка".* Торможение лыжными палками и падением на бок	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.10	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.11	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Броски мяча в неподвижную мишень	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.12	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированн-ые прыжковые упражнения	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.13	*Модуль "Лёгкая атлетика".* Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.14	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.16	*Модуль "Подвижные игры".* Подвижные игры	11	0	11	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55	0	55	
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	9	0	9	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5.2	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10	0	10	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	68	

ПРОГРАММЕ				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 3 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	30 м.				
7	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.				
12	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному, по два и в колонну по три с равномерной скоростью.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
14-15	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения Гимнастические упражнения: способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16-18	Модуль "Гимнастика с основами	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	акробатики". Акробатические упражнения 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.				
19	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
20	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры и эстафеты с передачей, броском и ловлей мяча	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития быстроты.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Игры для развития внимания и ловкости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи,	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

	ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.				https://uchi.ru/
27	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

32	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
36	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
37	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах. Преодоление небольших трамплинов при спуске с	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	пологого склона в низкой стойке.				
38	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
39	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
40	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
41	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
44	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
45	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

47-48	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49-50	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
51	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Техника безопасности на уроках. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
52	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
53	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи, ловля и бросок малого мяча. Подвижные игры.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Бросок мяча через сетку. Упражнения на внимание по сигналу.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Передачи волейбольного мяча в парах. Броски и ловля.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Футбол. Удары по воротам. Передачи в парах, тройках.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Ведение футбольного мяча по заданной траектории. Удары по мячу с	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	места				
58-59	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61-62	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63-64	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65-66	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67-68	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые)
		всего	конт.	прак.	

			работы	работы	образовательные ресурсы
Раздел 1. ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ					
1.1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. СПОСОБЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ					
2.1	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 3. ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
3.1	*Модуль «Гимнастика».* Акробатическая комбинация	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.2	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения на низком гимнастическом бревне	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.3	*Модуль «Гимнастика».* Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.4	*Модуль «Гимнастика».* Упражнения ритмической гимнастики	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.5	*Модуль «Лёгкая атлетика».*	5	0	5	www.edu.ru

	Беговые упражнения				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.6	*Модуль «Лёгкая атлетика»* . Знакомство с рекомендациями учителя по развитию выносливости и быстроты на самостоятельных занятиях лёгкой атлетикой с помощью гладкого равномерного и спринтерского бега	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.7	*Модуль «Лёгкая атлетика».* Метание малого (теннисного) мяча в подвижную мишень (раскачивающийся с разной скоростью гимнастический обруч с уменьшающимся диаметром)	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.8	*Модуль «Зимние виды спорта».* Передвижение одновременным одношажным ходом	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.9	*Модуль «Зимние виды спорта».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, передвижений на лыжах для развития выносливости в процессе самостоятельных занятий	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.10	*Модуль «Зимние виды спорта».* Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.11	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Технические действия баскетболиста без мяча	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.12	*Модуль «Спортивные игры. Баскетбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	самостоятельного обучения техническим действиям баскетболиста без мяча				
3.13	*Модуль «Спортивные игры. Волейбол».* Игровые действия в волейболе	8	0	8	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.14	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Удар по катящемуся мячу с разбега	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3.15	*Модуль «Спортивные игры. Футбол».* Знакомство с рекомендациями учителя по использованию подводящих и подготовительных упражнений для самостоятельного обучения техники удара по катящемуся мячу с разбега и его передачи на разные расстояния	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		55			
Раздел 4. СПОРТ					
4.1	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4.2	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 4 КЛАССА

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
1	Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2	Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
3	Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
4	Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
5	Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
6	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
7	Модуль «Лёгкая	1	0	1	www.edu.ru

	атлетика». Беговые упражнения. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой.				www.school.edu.ru https://uchi.ru/
8	Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Зачет. Прыжок в длину с места. Правила измерения показателей физической подготовленности. Составление плана самостоятельных занятий физической подготовкой.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
9	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Удары по катящемуся мячу с разбега в футболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
10	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в передаче мяча в футболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
11	Модуль «Спортивные игры. Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
12	Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
13	Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений.				
14	Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
15	Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
16	Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
17	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
18	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
19	Физическая подготовка: освоение содержания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО				
20	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
21	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках Баскетбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке баскетболиста.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
22	Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
23	Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
24	Модуль «Зимние виды спорта». Повороты на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
25	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
26	Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

27	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
28	Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
29	Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
30	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
31	Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
32	Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
33	Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъёмами и спусками с гор, преодоление подъёмов и препятствий.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
34	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
35-40	Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.	6	0	6	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

41	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
42	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
43-45	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
46	Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
47	Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
48	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
49-52	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	разученных технических приёмов в подаче мяча.				
53	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
54	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
55	Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действии.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
56	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
57	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
58	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	комплекса ГТО				
59	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
60	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
61	Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
62	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
63	Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения:	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/

	прыжок в длину с места.				
64	Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
65	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
66	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
67	Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
68	Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя руками из-за головы, мяча двумя руками от груди.	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0		

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., акционерное общество «издательство «просвещение»;

Методические материалы для учителя

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., акционерное общество «издательство «просвещение»;

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru/

Учебное оборудование (оборудование для проведения практических работ)

Стенка гимнастическая
Бревно гимнастическое напольное
Коврик гимнастический
Маты гимнастические
Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный)
Скакалка гимнастическая
Палка гимнастическая
Обруч гимнастический
Сетка для переноса малых мячей
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой
Мячи баскетбольные для мини-игры
Жилетки игровые с номерами
Сетка волейбольная
Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Аптечка медицинская
Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования
Легкоатлетическая дорожка
Сектор для прыжков в длину
Лыжный набор
Игровое поле для футбола