

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

Главное управление образования города Красноярска

МАОУ Гимназия №11

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры
Физической культуры


Жилкина В.Е.

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Гревцова И.В.

от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор


Иванов Н.Ю.

Приказ № 03-02-718
от «31» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

(начальное общее образование)

для обучающихся с ЗПР

на 2023-2024 учебный год

Красноярск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании адаптированной программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации адаптированная программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Адаптированная программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными адаптированными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью адаптированной программы по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В адаптированной программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность адаптированной программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение адаптированной программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования по физической культуре на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета «Физическая культура», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединены модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе модульных адаптированных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данного модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

Содержание адаптированной программы по физической культуре представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по

гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

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

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1	0	1	
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	
Итого по разделу		3			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	
2.4	Подвижные и спортивные игры	12	0	12	
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	0	4	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	12	0	12	
2.3	Легкая атлетика	12	0	12	
2.4	Подвижные игры	12	0	12	

Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	10	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	2	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3	0	3	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	2	
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	1	
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	
2.3	Лыжная подготовка	8	0	8	

2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	
Итого по разделу		47			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12	0	12	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы организации учебного процесса	Индивидуальная работа по ликвидации и пробелов в знаниях (кол-во часов)
	План	Факт					
			Что такое физическая культура				
			Современные физические упражнения	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми	Фронтальная, групповая, индивидуальная	
			Режим дня и правила его составления и соблюдения	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Составлять индивидуальный режим дня.		
			Личная гигиена и гигиенические процедуры	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года. Составлять процедуры.		
			Осанка человека. Упражнения для осанки		Составлять комплексы упражнений для		Фронтальная, групповая,

							формирования правильной осанки. Контролировать осанку в течение дня.	индивидуальная, развивающая	
					Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника		Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток. Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.		
					Правила поведения на уроках физической культуры. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Рассказать о правилах поведения на уроках. Что такое гимнастика и спортивной гимнастики.		
					Исходные положения в физических упражнениях. Учимся гимнастическим упражнениям		Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении		
					Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом				
					Акробатические упражнения, основные техники				
					Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры				
					Способы построения и повороты стоя на месте				
					Гимнастические упражнения с мячом				
					Гимнастические упражнения со скакалкой				
					Гимнастические упражнения в				
									Фронтальная, групповая, индивидуальная

					прыжках		<p>гимнастических упражнений и комбинаций. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнениях на лыжах.</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная</p> <p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая</p>		
					Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Подъем ног из положения лежа на животе					
					Сгибание рук в положении упор лежа					
					Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.					
					Строевые упражнения с лыжами в руках	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/				
					Строевые упражнения с лыжами в руках					
					Упражнения в передвижении на лыжах					
					Упражнения в передвижении на лыжах					
					Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
					Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах					
					Техника ступающего шага во время передвижения					
					Техника ступающего шага во время передвижения					
					Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
					Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом					
					Техника передвижения скользящим шагом в полной координации					
					Техника передвижения скользящим					

					шагом в полной координации				
					Чем отличается ходьба от бега.	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 1 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
				Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
				Упражнения в передвижении с равномерной скоростью					
				Упражнения в передвижении с изменением скорости					
				Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					
				Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения					
				Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой					
				Правила выполнения прыжка в длину с места					
				Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами					
				Приземление после спрыгивания с горки матов					
				Обучение прыжку в длину с места в полной координации					
				Разучивание выполнения прыжка в длину с места					
				Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега				Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	

						<p>ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений метания; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p>		
					Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения	
					Разучивание игровых действий и правил подвижных игр			
					Обучение способам организации игровых площадок			
					Самостоятельная организация и проведение подвижных игр			
					Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
					Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»			
					Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»			

					Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»		подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
					Разучивание подвижной игры «Не оступись»				
					Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»				
					Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»				
					Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»				
					ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/	Беседа и обсуждение для чего нужно ГТО? Объяснение нормативов ГТО , как делать, предполож., суть. Освоить определенные нормативы для сдачи ГТО. Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
					Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры				

					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры				

2 КЛАСС

№	Дата						Тема урока	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы организации учебного процесса	Индивидуальная работа по ликвидации пробелов в знаниях (кол-во часов)		
	План			Факт									
							История подвижных игр и соревнований у древних народов	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. <i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС. Составлять индивидуальный режим дня. Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминутки.	Фронтальная, групповая, индивидуальная			
						Зарождение Олимпийских игр							
						Современные Олимпийские игры							
						Физическое развитие. Физические качества	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая			
						Сила как физическое качество. Быстрота как физическое качество							
						Выносливость как физическое качество. Гибкость как физическое качество.							
						Развитие координации движений. Дневник наблюдений по физической культуре							
						Закаливание организма					www.edu.ru www.school.edu.ru u.ru		
						Утренняя зарядка.							
						Составление комплекса							

							утренней зарядки	https://uchi.ru/	Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминутки.			
							Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических		Фронтальная, групповая, индивидуальная	
						Прыжковые упражнения						
						Прыжковые упражнения						
						Гимнастическая разминка						
						Ходьба на гимнастической скамейке						
						Ходьба на гимнастической скамейке						
						Упражнения с гимнастической скакалкой						
						Упражнения с гимнастической скакалкой						
						Упражнения с гимнастическим мячом						
						Упражнения с гимнастическим мячом						
						Танцевальные гимнастические движения						
						Танцевальные гимнастические движения			Фронтальная, групповая, индивидуальная			

									упражнений <i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
							Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнений на лыжах.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
						Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом					
						Спуск с горы в основной стойке					
						Спуск с горы в основной стойке					
						Подъем лесенкой					
						Подъем лесенкой					
						Спуски и подъемы на лыжах					
						Спуски и подъемы на лыжах					
						Торможение лыжными палками					
						Торможение лыжными палками					
						Торможение падением на бок	Фронтальная, групповая,				
						Торможение падением на бок					

								Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски мяча в неподвижную мишень	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 2 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать технику бега различными способами</i></p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения</p>	индивидуальная, развивающая									
							Броски мяча в неподвижную мишень													
							Сложно координированные прыжковые упражнения													
							Сложно координированные прыжковые упражнения													
							Прыжок в высоту с прямого разбега													
							Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке													
							Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке													
							Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук													
							Бег с поворотами и изменением направлений													
							Бег с поворотами и изменением направлений													
							Сложно координированные беговые упражнения													
							Сложно координированные беговые упражнения													
									Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая											

									<p>ерсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> унив ерсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений <i>Выявлять</i> харак терные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений <i>Осваивать</i> унив ерсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений метании; метать различные предметы на</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--	--	---	--	--

									дальность с места из различных положений.		
						Подвижные игры с приемами спортивных игр. Игры с приемами баскетбола	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием Осваивать универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая		
					Игры с приемами баскетбола. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу						
					Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок						
					Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе						
					Прием «волна» в баскетболе						
					Игры с приемами футбола: метко в цель						
					Игры с приемами футбола: метко в цель. Гонка мячей и слалом с мячом						
					Гонка мячей и слалом с мячом. Футбольный бильярд						
					Футбольный бильярд. Бросок ногой						
					Бросок ногой.						
					Подвижные игры на развитие равновесия						
					Подвижные игры на развитие равновесия						
					Правила выполнения спортивных нормативов 2	www.edu.ru	Беседа и обсуждение				

						ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	www.school.edu.ru https://uchi.ru/ https://www.gto.ru/	<p>для чего нужно ГТО?</p> <p>Объяснение нормативов ГТО , как делать, предполож, суть.</p> <p>Освоить определенные нормативы для сдачи ГТО. продемонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; продемонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; продемонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;</p>	
						Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты			
						Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры			Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая
						Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			
						Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты			
						Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры			
						Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в			

							длина с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
							Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры				
							Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры				
							«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				

3 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы организации учебного процесса	Индивидуальная работа по ликвидации и пробелов в знаниях (кол-во часов)	
	План	Факт						
			Физическая культура у древних народов	www.edu.ru www.school.edu.ru	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.</p> <p><i>Различать и выполнять</i> строевые команды «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!».</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная</p>		
			История появления современного спорта	https://uchi.ru/				
			Виды физических упражнений	www.edu.ru				
			Измерение пульса на занятиях физической культурой	www.school.edu.ru				
			Дозировка физических нагрузок	https://uchi.ru/			<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая</p>	
			Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств					
			Закаливание организма под душем	www.edu.ru				
			Дыхательная и зрительная гимнастика	www.school.edu.ru https://uchi.ru/				
			Строевые команды и упражнения	www.edu.ru				
			Строевые команды и упражнения	www.school.edu.ru https://uchi.ru/				

					Лазанье по канату	<p>«Равняйся!», «Смирно!» «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p><i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений</p> <p><i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций</p> <p><i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений</p> <p><i>Уметь:</i> лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.</p>	Фронтальная, групповая, индивидуальная		
				Лазанье по канату					
				Передвижения по гимнастической скамейке					
				Передвижения по гимнастической скамейке					
				Передвижения по гимнастической стенке					
				Передвижения по гимнастической стенке					
				Прыжки через скакалку					
				Прыжки через скакалку					
				Ритмическая гимнастика					
				Ритмическая гимнастика					
				Танцевальные упражнения из танца галоп					
				Танцевальные упражнения из танца галоп					
				Танцевальные упражнения из танца полька					
				Танцевальные упражнения из танца полька					

							Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
					Прыжок в длину с места	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 3 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i>	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
				Прыжок в длину с разбега					
				Броски набивного мяча					
				Броски набивного мяча					
				Челночный бег 3 x 10 м					
				Челночный бег 4 x 9 м					
				Бег с ускорением на короткую дистанцию					
				Бег с ускорением на короткую дистанцию					
				Беговые упражнения с координационной сложностью	Беговые упражнения с координационной сложностью		Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая		
					Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Двухшажный ход изучение.. Торможение «плугом». Выявлять характерные ошибки при		
				Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом					
				Повороты на лыжах способом переступания на месте					
				Повороты на лыжах способом переступания в движении					

					Повороты на лыжах способом переступания в движении		выполнении упражнениях на лыжах. Изучение скольжение со склона.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая		
					Повороты на лыжах способом переступания					
					Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона					
					Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением					
					Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая		
					Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки					
					Спортивная игра баскетбол					
					Спортивная игра баскетбол					
					Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
					Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками					
					Подвижные игры с приемами баскетбола					
					Подвижные игры с приемами баскетбола					
					Спортивная игра волейбол					
					Спортивная игра волейбол					
					Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении					
					Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками					

					на месте и в движении				
					Спортивная игра футбол				
					Спортивная игра футбол				
					Подвижные игры с приемами футбола				
					Подвижные игры с приемами футбола				
					Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	Беседа и обсуждение для чего нужно ГТО? Объяснение нормативов ГТО , как делать, предпоказ, суть.		
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	https://www.gto.ru/	Освоить определенные нормативы для сдачи ГТО.		
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации;	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени;		
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты		демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;		
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты				
					Освоение правил и техники				

					выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
					Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени				

4 КЛАСС

№	Дата		Тема урока	Электронные образовательные ресурсы	Основные виды деятельности	Формы организации учебного процесса	Индивидуальная работа по ликвидации пробелов в знаниях (кол-во часов)
	План	Факт					
			Из истории развития физической культуры в России	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<p>Определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми.</p> <p><i>Измерять</i> (пальпаторно) ЧСС.</p> <p>Составлять индивидуальный режим дня.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток.</p> <p>Отбирать и составлять комплексы упражнений для физкультминуток.</p> <p><i>Уметь:</i> выполнять</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная</p> <p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая</p>	
			Из истории развития национальных видов спорта	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
			Самостоятельная физическая подготовка	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
			Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
			Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности				
			Правила предупреждения травм на уроках физической культуры				
			Оказание первой помощи на занятиях физической культуры				
			Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/			
			Закаливание организма	https://uchi.ru/			
			Предупреждение травм при				

					выполнении гимнастических и акробатических упражнений		строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <i>Описывать</i> технику разучиваемых акробатических упражнений <i>Осваивать</i> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений <i>Выявлять</i> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений <i>Уметь</i> : лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке <i>Описывать</i> технику гимнастических упражнений прикладной		
					Акробатическая комбинация				
					Акробатическая комбинация				
					Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания				
					Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания				Фронтальная, групповая, индивидуальная
					Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку				
					Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку				
					Обучение опорному прыжку				
					Обучение опорному прыжку				
					Упражнения на гимнастической перекладине				
					Упражнения на гимнастической перекладине				
					Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине				Фронтальная, групповая, индивидуальная
					Танцевальные упражнения «Летка-енка»				
					Танцевальные упражнения «Летка-енка»				

					Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	направленности. ТБ по легкой атлетике. Подводящие упражнение к прыжкам в высоту с разбега. Подводящие упражнение для развитие метание малого мяча на дальность.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
				Упражнения в прыжках в высоту с разбега					
				Упражнения в прыжках в высоту с разбега					
				Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания					
				Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания					
				Беговые упражнения					
				Беговые упражнения					
				Метание малого мяча на дальность					
				Метание малого мяча на дальность					
				Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/				Выполнять передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Одношажный ход изучение.. Торможение «плугом». Выявлять характерные ошибки при выполнении упражнения на лыжах. Изучение скольжение со склона.
				Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
				Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения					
				Имитационные упражнения в передвижении на лыжах					
				Имитационные упражнения в передвижении на лыжах					
				Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона					
				Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона					
				Передвижение одношажным					

					одновременным ходом по фазам движения и в полной координации				
					Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/	<i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Уметь:</i> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием <i>Осваивать</i> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр <i>Излагать</i> правила и условия проведения подвижных игр. Изучение правил игр волейбола, баскетбола и футбола.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая	
				Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»					
				Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»					
				Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»					
				Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					
				Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»					
				Разучивание подвижной игры «Паровая машина»					
				Разучивание подвижной игры «Паровая машина»					
				Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»					
				Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»					
				Упражнения из игры волейбол		Изучение подводящих упражнения для развитие и применение этих подводящих упражнений в игре.	Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая		
				Упражнения из игры волейбол					
				Упражнения из игры баскетбол					
				Упражнения из игры баскетбол					
				Упражнения из игры футбол					
				Упражнения из игры футбол					
				Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в	www.edu.ru www.school.edu.ru	Беседа и обсуждение для чего нужно ГТО? Объяснение			

					наше время	u.ru https://www.gto.ru/	<p>нормативов ГТО , как делать, предполож, суть.</p> <p>Освоить определенные нормативы для сдачи ГТО.</p> <p>Демонстрировать и выполнять контрольно-тестовые упражнения для определения динамики развития гибкости, координации; демонстрировать тестовые упражнения ГТО II ступени; демонстрировать универсальные умения подготовки и демонстрации показательного выступления;</p>	<p>Фронтальная, групповая, индивидуальная, развивающая</p>	
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Подвижные игры					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					
				Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из					

					положения лежа на спине. Эстафеты				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры				
					Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
					Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени				

