

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №49

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор**

Е.Ю.Каримова

Приказ № 64

от «29» августа 2025г.



**ПРИНЯТО**

**на педагогическом совете**

Протокол № 1

от «29» августа 2025г

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

для обучающихся ЗПР 1-4 классов

**г. Екатеринбург**

## ***Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с задержкой психического развития.***

Обучающиеся с задержкой психического развития - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного). Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик - от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи. Различия структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы определяется ПМПК (республиканской и городской). Адаптированная основная образовательная программа начального

общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом.

Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена для обучающихся ЗПР на основе требований к результатам освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования ФАОП НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в воспитании здорового поколения, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека. Здоровье закладывается в детстве, и качественное образование в части физического воспитания, физической культуры детей дошкольного и начального возраста определяет образ жизни на многие годы.

Основными составляющими в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания являются гимнастика, игры, туризм, спорт.

По данной классификации физические упражнения делятся на четыре группы: гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений, игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия, туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, греблю в естественных природных условиях, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности, спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов.

Основные предметные результаты по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФАОП НОО должны обеспечивать умение использовать основные гимнастические упражнения для формирования и укрепления здоровья, физического развития, физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности.

В программе по физической культуре отведено особое место упражнениям основной гимнастики и играм с использованием гимнастических упражнений. Овладение жизненно важными навыками гимнастики позволяет решить задачу овладения жизненно важными навыками плавания. Программа по физической культуре включает упражнения для развития гибкости и координации, эффективность развития которых приходится на возрастной период начального общего образования. Целенаправленные физические упражнения позволяют избирательно и значительно их развить.

Программа по физической культуре для обучающихся ЗПР обеспечивает сформированность общих представлений о физической культуре и спорте, физической активности, физических

качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, основных физических упражнениях (гимнастических, игровых, туристических и спортивных).

Освоение программы по физической культуре для обучающихся ЗПР обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФАОП НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре для детей ЗПР является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она даёт представление о целях, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся по физической культуре, устанавливает обязательное предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания, даёт распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных особенностей обучающихся, определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения физической культуре.

В программе по физической культуре нашли для обучающихся ЗПР своё отражение условия Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Предметом обучения физической культуре на уровне начального общего образования для обучающихся ЗПР является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт – и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития обучающихся начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Физическая культура обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания программы по физической культуре является физическое воспитание граждан Российской Федерации.

Программа по физической культуре для обучающихся ЗПР основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры,

культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья. В программе по физической культуре учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура»

в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы по физической культуре в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости,

координации, моторики, получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

Программа по физической культуре обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания физической культуры на уровне начального общего образования, выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определённых в стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и межотраслевой программы развития школьного спорта до 2024 г., направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации: сохранение населения, здоровья и благополучия людей, создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы по физической культуре для обучающихся ЗПР лежат представления об уникальности личности каждого обучающегося, индивидуальных возможностях каждого обучающегося и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах учителей и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающихся в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Ценностные ориентиры содержания программы по физической культуре направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе по физической культуре позволяет формировать у обучающихся с ЗПР установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья, освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни, выполнить нормы ГТО.

Содержание программы по физической культуре направлено на эффективное развитие физических качеств и способностей обучающихся, на воспитание личностных качеств, включающих в себя готовность и способность к саморазвитию, самооценке, рефлексии, анализу, формирует творческое нестандартное мышление, инициативность, целеустремлённость, воспитывает этические чувства доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей, учит взаимодействовать с окружающими людьми и работать в команде, проявлять лидерские качества.

Содержание программы по физической культуре строится на принципах личностно-ориентированной, личностно-развивающей педагогики, которая определяет повышение внимания к культуре физического развития, ориентации физкультурно-спортивной деятельности на решение задач развития культуры движения, физическое воспитание.

Важное значение в освоении программы по физической культуре уделено играм и игровым заданиям как простейшей форме физкультурно-спортивной деятельности. В программе по физической культуре используются сюжетные и импровизационно-творческие подвижные игры, рефлексивно-метафорические игры, игры на основе интеграции интеллектуального и двигательного компонентов. Игры повышают интерес к занятиям физической культурой, а также содействуют духовно-нравственному воспитанию обучающихся. Для ознакомления с видами спорта в программе по физической культуре используются спортивные эстафеты, спортивные упражнения и

спортивные игровые задания. Для ознакомления с туристическими спортивными упражнениями в программе по физической культуре используются туристические спортивные игры. Содержание программы по физической культуре обеспечивает достаточный объём практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФАОП НОО содержание программы по физической культуре состоит из следующих компонентов:

знания о физической культуре (информационный компонент деятельности);  
способы физкультурной деятельности (операциональный компонент деятельности);  
физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности), которое подразделяется на физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность.

Концепция программы по физической культуре основана на следующих принципах:

Принцип систематичности и последовательности предполагает регулярность занятий и систему чередования нагрузок с отдыхом, а также определённую последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания.

Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделён на логически завершённые части, теоретическая база знаний подкрепляется практическими навыками. Особое внимание в программе по физической культуре уделяется повторяемости. Повторяются не только отдельные физические упражнения, но и последовательность их в занятиях. Также повторяется в определённых чертах и последовательность самих занятий на протяжении недельных, месячных и других циклов.

Принцип систематичности и последовательности повышает эффективность динамики развития основных физических качеств обучающихся с учётом их сенситивного периода развития: гибкости, координации, быстроты.

Принципы непрерывности и цикличности выражают основные закономерности построения занятий в физическом воспитании. Они обеспечивают преемственность между занятиями, частоту и суммарную протяжённость их во времени. Кроме того, принцип непрерывности тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха. Принцип цикличности заключается в повторяющейся последовательности занятий, что обеспечивает повышение тренированности, улучшает физическую подготовленность обучающегося.

Принцип возрастного соответствия направлений физического воспитания заключается в том, что программа по физической культуре учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся, что способствует гармоничному формированию двигательных умений и навыков.

Принцип наглядности предполагает как широкое использование зрительных ощущений, восприятия образов, так и постоянную опору на свидетельства всех других органов чувств, благодаря которым достигается непосредственный эффект от содержания программы по физической культуре. В процессе физического воспитания наглядность играет особенно важную роль, поскольку деятельность обучающихся носит в основном практический характер и имеет одной из своих специальных задач всестороннее развитие органов чувств.

Принцип доступности и индивидуализации означает требование оптимального соответствия задач, средств и методов физического воспитания возможностям обучающихся. При реализации принципа доступности учитывается готовность обучающихся к освоению материала, выполнению той или иной физической нагрузки и определяется мера доступности задания. Готовность к выполнению заданий зависит от

уровня физического и интеллектуального развития, а также от их субъективной установки, выражающейся в преднамеренном, целеустремлённом и волевом поведении обучающихся.

Принцип осознанности и активности предполагает осмысленное отношение обучающихся к выполнению физических упражнений, осознание и последовательность техники выполнения упражнений (комплексов упражнений), техники дыхания, дозированной объёма и интенсивности выполнения упражнений в соответствии с возможностями. Осознавая оздоровительное воздействие физических упражнений на организм, обучающиеся учатся самостоятельно и творчески решать двигательные задачи.

Принцип динамичности выражает общую тенденцию требований, предъявляемых к обучающимся в соответствии с программой по физической культуре, которая заключается в постановке и выполнении всё более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объёма и интенсивности и связанных с ними нагрузок. Программой по физической культуре предусмотрено регулярное обновление заданий с общей тенденцией к росту физических нагрузок.

Принцип вариативности предполагает многообразие и гибкость используемых в программе по физической культуре форм, средств и методов обучения в зависимости от физического развития, индивидуальных особенностей и функциональных возможностей обучающихся, которые описаны в программе по физической культуре. Соблюдение этих принципов позволит обучающимся достичь наиболее эффективных результатов.

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

В основе программы по физической культуре лежит системно-деятельностный подход, целью которого является формирование у обучающихся полного представления о возможностях физической культуры. В содержании программы по физической культуре учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных и личностных.

Цели изучения учебного предмета «Физическая культура» – 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.

Цели и задачи программы по физической культуре обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Физическая культура» в соответствии с ФАОП НОО.

К направлению первостепенной значимости при реализации образовательных функций физической культуры традиционно относят формирование знаний основ физической культуры как науки области знаний о человеке, прикладных умениях и навыках, основанных на физических упражнениях для формирования и укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования, повышения физической и умственной работоспособности, и как одного из основных компонентов общей культуры человека.

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

В содержании программы по физической культуре учтены основные направления развития познавательной активности человека, включая знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Задача физической культуры состоит в формировании системы физкультурных знаний, жизненно важных прикладных умений и навыков, основанных на физических упражнениях для укрепления здоровья (физического, социального и психологического), освоении упражнений основной гимнастики, плавания как жизненно важных навыков человека, овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (например, распорядок дня, утренняя гимнастика, гимнастические минутки, подвижные и общеразвивающие игры), умении применять правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной деятельности и, как результат, – физическое воспитание, формирование здоровья и здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре для обучающихся ЗПР обеспечивает: единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

преемственность основных образовательных программ по физической культуре дошкольного, начального общего и основного общего образования;

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учётом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одарённых детей, детей с ограниченными возможностями здоровья);

государственные гарантии качества начального общего образования, личностного развития обучающихся;

овладение современными технологическими средствами в ходе обучения и в повседневной жизни, освоение цифровых образовательных сред для проверки и приобретения знаний, расширения возможностей личного образовательного маршрута;

формирование у обучающихся знаний о месте физической культуры и спорта в национальной стратегии развития России, их исторической роли, вкладе спортсменов России в мировое спортивное наследие;

освоение обучающимися технологий командной работы на основе личного вклада каждого в решение общих задач, осознания личной ответственности, объективной оценки своих и командных возможностей.

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся осваивать программу по физической культуре в соответствии с возможностями каждого.

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального образования по программе по физической культуре являются:

умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства физической культуры для достижения цели динамики личного физического развития и физического совершенствования;

умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, проявлять лидерские качества в соревновательной деятельности, работоспособность в учебно-тренировочном процессе, взаимопомощь при изучении и выполнении физических упражнений;

умение доносить информацию в доступной, яркой, эмоциональной форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми, в том числе

при передаче информации на заданную тему, по общим сведениям теории физической культуры, методикам выполнения физических упражнений, правилам проведения общеразвивающих подвижных игр и игровых заданий;

умение работать над ошибками, в том числе при выполнении физических упражнений, слышать замечания и рекомендации педагога, концентрироваться при практическом выполнении заданий, ставить перед собой задачи гармоничного физического развития.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры в начальной школе – 272 часа: в 1 классе – 68 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часа (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе по физической культуре для обучающихся ЗПР рекомендуется реализовывать на уроках физической культуры учебный план: для всех классов начального общего образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физи

# Содержание учебного материала

## 1 класс

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических 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.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения. Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Подводящие упражнения.

Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

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

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка». Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

## **2 класс**

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Виды гимнастики в спорте и гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз),

полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

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

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу. Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

Организирующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

### **3 класс**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организирующие команды и приёмы.

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

#### **4 класс**

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах.

Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре

## **Планируемые результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования**

### **Личностные результаты**

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

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

#### **1) патриотического воспитания:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **2) гражданского воспитания:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **3) ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;  
познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;  
познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;  
интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **4) формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений,

установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **5) экологического воспитания:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей.

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **Метапредметные результаты**

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

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:**

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений; формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе

для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и

умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **Общение:**

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;

строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей,

осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация и самоконтроль:**

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной

образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

## **Предметные результаты**

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Физическая культура» периода развития начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;

игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);

туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, езду на велосипеде, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

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

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки. Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно- скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; осваивать способы игровой деятельности.

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

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать и составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;

знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;

осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, назад, прыжками, подскоками, галопом;

осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;

демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);

осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений. Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания; выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность:**

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

**Спортивно-оздоровительная деятельность:**

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

осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка); осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;

осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

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

**Знания о физической культуре:**

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма; определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

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

измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);

объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);

общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;

моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другие; составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование Физкультурно-

оздоровительная деятельность:

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);

моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);

принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;

осваивать технику выполнения спортивных упражнений;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;

различать, выполнять и озвучивать строевые команды;

осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;

осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;

описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);

соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом; демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;

демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;

осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, ш

осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах; моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);

осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;

осваивать технические действия из спортивных игр.

# Тематическое планирование 1

класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>				
1.1	Знания о физической культуре	6		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам физической культуры;
Итого по разделу		6		
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>				
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4		Этап знакомства с упражнением: - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. Этап закрепления: - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. Дополнительная

				<p>коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	4		<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> </ul>
2.3	Строевые команды и построения	1		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- воспроизводит имитационные движения;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> </ul>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</li> </ul>
Итого по разделу		9		
<b>Физическое совершенствование</b>				
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>				
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	23		<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план;</li> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.</li> </ul>

1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	12	1	<p>Этап знакомства с упражнением:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами</li> </ul>
1.3	Организующие команды и приёмы	2		<p>Этап закрепления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.);</li> <li>- игра.</li> </ul> <p>Дополнительная коррекционная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</li> <li>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</li> </ul>
Итого по разделу		37		
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>				

2.1	Овладение физическими упражнениями	18	1	Этап знакомства с упражнением: - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой.
Итого по разделу		18	2	
Общее количество часов по программе		68	2	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Познакомить с основными понятиями используемые на уроке физическая культура

Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	1			Рассказать о важности занятий физической культуры для здоровья человека, как можно измерить свое тело, снятие мерок
Итого по разделу		1			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Рассказать о важности занятий физической культуры для здоровья человека, показать видео, показать комплекс упражнений для ежедневного использования
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	1		Рассказать о правилах безопасности на уроке, показать группу упражнений с основами акробатики Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекаат вперед в упорприсев; кувырок в сторону.
2.2	Легкая атлетика	13	1		Рассказать о правилах безопасности , понятия что такое легкая отлетика с просмотром видео, показать группу упражнений в легкой отлетике Бег с изменением направлений движения («змейка»,

					«восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.
--	--	--	--	--	--

2.3	Подвижные игры	18			Показать подвижные игры, которые задействуют все мышцы тела ребенка, правила безопасности на уроке физкультуры
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		Рассказать правила проведения ГТО, познакомиться с понятием ГТО, требованиями комплекса ГТО
Итого по разделу		24			
Общее количество часов по программе		68 (модуль 14)	3	0	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Познакомить с понятием физическая культура, Дать основные знания о роли физической культуре в жизни человека

Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Рассказать о правилах поведения на уроках физкультуры; дать понятие что такое пульс, показать где и как его можно определить, научить его измерять
Итого по разделу		1			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Рассказать основные моменты о закаливании, какую пользу дает организму человека, рассказать о видах закаливания, посмотреть видео
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Рассказать о правилах безопасности на уроке, показать группу упражнений с основами акробатики Кувырок вперед; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, перекат вперед в упорприсев; кувырок в сторону.
2.2	Легкая атлетика	13	0		Рассказать о правилах безопасности , понятия что такое легкая отлетика с просмотром видео, показать группу

					упражнений в легкой отлетике Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.
--	--	--	--	--	---

2.3	Подвижные и спортивные игры	18	1		Показать подвижные игры, которые задействуют все мышцы тела ребенка, правила безопасности на уроке физкультуры
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		Рассказать правила проведения ГТО, познакомиться с понятием ГТО, требованиями комплекса ГТО
Итого по разделу		24			
Общее количество часов по программе		68 (модуль 14)	2	0	

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1			Дать основные понятия физической культуры
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			Рассказать какие виды травм можно получить а уроке физры, рассказать о правилах оказания первой помощи при их возникновении
Итого по разделу		1			
<b>Физическое совершенствование</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Закаливание организма	1			Рассказать о значимости закаливания в жизни человека, привести примеры видов закаливания, просмотр видео

Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Рассказать о правилах безопасности на уроке, показать группу упражнений с основами акробатики Кувырок вперёд; стойка на лопатках согнув ноги; из стойки на лопатках согнув ноги, пережат вперёд в упорприсев; кувырок в сторону.
2.2	Легкая атлетика	13	1		Рассказать о правилах безопасности , понятия что такое легкая атлетика с просмотром видео, показать группу упражнений в легкой атлетике Бег с изменением направлений движения («змейка», «восьмерка», «паровозик»), по размеченным участкам дорожки, челночный бег 3*5м, эстафета с бегом на скорость.
2.3	Подвижные и спортивные игры	18	1		Показать подвижные игры, которые задействуют все мышцы тела ребенка, правила безопасности на уроке физкультуры
Итого по разделу		41			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура (модуль "Спорт")</b>					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований	24	1		Рассказать что такое ГТО, рассказать комплексе ГТО
-----	--	----	---	--	--

	комплекса ГТО				
Итого по разделу		24			
Общее количество часов по программе		68 (модуль 14)	3	0	

Поурочное планирование

1 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			Познакомить с понятием физическая культура, дать классификацию физических упражнений,
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			Рассказать о здоровом образе жизни, как оно влияет на жизнь человека, рассказать о распорядке дня и о личной гигиены, о важности здорового организма
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			Познакомить с правилами техники безопасности на уроках физры в зале и на улице, показать видео
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			Дать понятие что такое гимнастика, привести пример показать презентацию, показать комплекс гимнастических упражнений
5	Основные направления физической культуры и спорта	1			Рассказать про основные направления физической культуры используя видео

6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			Рассказать что такое ГТО, комплекс упражнений,
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			Познакомить с исходными положениями в физической культуре
8	Основные правила подбора одежды для занятий	1			Рассказать и показать через презентацию к требованиям к одежде для занятий физической культуры

	физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе				
9	Техника выполнения основных строевых команд	1			Познакомить с основными требованиями строевых команд, показать с участием обучающихся
10	Техника выполнения строевых упражнений	1			Познакомить с основными требованиями строевых команд, показать с участием обучающихся
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1			Рассказать что такое здоровый образ жизни, составить совместно с обучающимися комплекс упражнений для утренней зарядки
12	Принципы закаливания	1			Рассказать что такое закаливание, привести виды закаливаний
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			Показать технику оздоровительных упражнений
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			Рассказать как на уроках физры и других занятий можно определить признаки утомляемости совместно с учителем
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			Показать комплекс упражнений выполняемых под музыку
16	Основные элементы физических упражнений	1			Познакомить с основными элементами физических упражнений
17	Организующие команды и приемы при построении,	1			Рассказать и показать как организовать команды

	передвижении, расчёте				
18	Техника выполнения гимнастического шага	1			Познакомить с техникой гимнастического шага, показать видео
19	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			Познакомить с техникой приставных шагов, показать и в ыполнить совместно с обучающимися
20	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			Познакомить с техникой выполнения шагов с продвижением на носочках, пятках, соблюдая правила безопасности на уроке в зале
21	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			Познакомить с с техникой шага с наклоном туловища совместно с детьми
22	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			Показать технику различных видов гимнастического бега
23	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			Показать технику небольших прыжков в полном приседе совместно с детьми
24	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			Показать технику для развития опорного витального аппарат
25	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			Рассказать и показать какие ошибки можно сделать при выполнении упражнений
26	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1			Показать технику упражнения для формирования стоп
27	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			Показать технику упражнения для формирования стоп

28	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			Показать технику упражнения для формирования стоп
29	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			Показать технику упражнений для растяжки поверхности бедра
30	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			Показать технику упражнений для укрепления мышц ног
31	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			Показать технику упражнений для укрепления мышц спины
32	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			Показать технику упражнений для гибкости позвоночника
33	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			Показать технику упражнений для подвижного плечевого пояса
34	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1			Показать технику видов ходьбы для развития координации
35	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			Показать технику подскоков и прыжков через скакалку
36	Техника выполнения упражнений с мячом:	1			Показать технику упражнений с мячом , как выполнять передачу, отбивать в паре с ребёнком

	баланс, передача, отбивы				
37	Техника выполнения танцевальных шагов	1			Показать технику выполнения танцевальных упражнений
38	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			Показать технику вращения кистью руки скакалки
39	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			Показать технику вращения кистью руки скакалки в вдвое собранной
40	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			Показать технику вращения скакалки в боковой плоскости
41	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			Показать технику выполнения упражнений повороты и прыжки совместно обучающимися
42	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			Показать как и пользоваться музыкой в упражнениях
43	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			Познакомить с музыкальными играми
44	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			Познакомить с основными правилами поведения подвижных игр
45	Ролевые подвижные игры	1			Познакомить с различными видами ролевых игр

46	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			Познакомить с техникой гимнастических упражнений в игровой деятельности
47	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			Рассказать эстетическое воспитание на уроках физкультуры , показать пример
48	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1			Показать эстетическое воспитание используя музыкальный ритм
49	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1			Показать группу заданий направленных на координацию и скорость
50	Игры с гимнастическим предметом	1			Познакомить с гимнастическим предметом, привести примеры
51	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1			Создание проекта , игр совместно с обучающимися
52	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			Познакомить основными правилами участие в эстафетах

53	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			Совместно с детьми провести эстафеты со скакалкой, показать пример выполнения упражнений
54	Организуемые команды при передвижении, перестроении	1			Рассказать как организуются команды при передвижении
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на формирование стопы
56	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на формирование стопы
57	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на формирование координации
58	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на укрепление мышц брюшного пресса

59	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на укрепление мышц бедер
60	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на укрепление мышц спины
61	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			Показать технику выполнения упражнений как разминка на укрепление мышц ног
62	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			Показать технику разминку у опоры полуприсяд, показать совместно с учителем ученик
63	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1			Показать технику гимнастической разминки у опоры с отведением ноги впер, в сторону и на зад
64	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	1		Техника приставные шаги в сторону и поворот
65	Техника выполнения спортивных упражнений на	1			Показать технику спортивных упражнений на выталкивание соперника

	выталкивание соперника				
66	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			Показать технику подводящих упражнения к выполнению шагов
67	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			Показать выполнения подводящих упражнения мост
68	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			
Общее количество часов по программе		68	2		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в основной школе. Техника безопасности на уроках физической культуры.	1				Дать основные понятия что такое физическая культура, рассказать о технике безопасности на уроках физры
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Рассказать исторические факты о том от куда зародилась игры и соревнования
3	Быстрота как физическое качество	1				Рассказать о том, что быстрота это как одно из физических качеств человека
4	<b>Входной мониторинг</b>	1	1			Проведение мониторинга
5	Физическое развитие	1				Рассказать обучающимся что такое физическое развитие, использовать презентацию, урок теории
6	Физические качества	1				Рассказать о том, какими физическими качествами может обладать человек
7	Сила как физическое качество	1				Рассказать о том, что такое сила человека, это одно из положительных качеств человека
8	Выносливость как физическое качество	1				Рассказать о том, что такое выносливость человека, это одно из положительных качеств человека

9	Гибкость как физическое качество	1				Рассказать о том, что такое гибкость человека, это одно из положительных качеств человека
10	Развитие координации движений	1				Рассказать что такое координация, гибкость и показать на примере

11	Прыжковые упражнения	1				Показать различные типы прыжковых упражнений, с участием ученика
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Показать несколько видов бросков мячом в мишень, рассказать о правилах безопасности пользования мячом
13	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Рассказать что такое бег, рассказать какие виды бега существуют, показать бег с поворотом с участием ученика
14	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Рассказать что такое бег, рассказать какие виды бега существуют, показать бег с поворотом с участием ученика
15	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Рассказать что такое бег, рассказать какие виды бега существуют, показать бег с поворотом с участием ученика
16	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Рассказать виды игр с мячом, как правильно подавать мяч и бросать в цель
17	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Рассказать виды игр с мячом, как правильно подавать мяч и бросать в цель
18	Футбольный бильярд	1				Игра командами , правила безопасности
19	Бросок ногой	1				Показать правильное выполнение упражнения бросок ногой, выполняя правила безопасности , совместно с учащимися
20	Утренняя зарядка	1				Рассказать о пользе для человека утренней зарядки, привести примеры основных упражнений совместно с обучающимися

21	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Рассказать о видах игр и спортивных играх , теоретический урок
22	Игры с приемами баскетбола	1				Показать игры с приемами баскетбола
23	Игры с приемами баскетбола	1				Показать игры с приемами баскетбола
24	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Показать игры с приемами баскетбола, правила передачи мяча соседу по игре
25	Приемы	1				Показать игры с приемами баскетбола, правила передачи мяча соседу по игре

	баскетбола: мяч среднему и мяч соседу					
26	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Показать виды приема мяча с участием ученика , практика
27	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Показать виды приема мяча с участием ученика , практика
28	Прием «волна» в баскетболе	1				Показать виды приема мяча с участием ученика , практика
29	Прием «волна» в баскетболе	1				Показать виды приема мяча с участием ученика , практика
30	<b>Контрольная работа за I полугодие.</b>	1	1			Контрольная работа
31	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Рассказать о правилах поведения на уроках гимнастики
32	Строевые упражнения и команды	1				Показать с использованием видео строевые упражнения и команды
33	Гимнастическая разминка	1				Показать гимнастическую разминку
34	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Порказать ходьбу на гимнастической скамейке, правила безопасности на уроке
35	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Показать и закрепить упражнения с гимнастической скакалкой, отработка выполнения упражнений, практика
36	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Показать и закрепить упражнения с гимнастической скакалкой, отработка выполнения упражнений, практика
37	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Показать и закрепить прыжковые координированные упражнения, правила безопасности, отработка

						упражнений, практика
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по	1				Показать и закрепить прыжковые координированные упражнения, правила безопасности, отработка упражнений, практика

	гимнастической скамейке					
39	Сложно координированные беговые упражнения	1				Показать группу сложных беговых упражнений
40	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Показать игры с использованием игр, умение забить в цель
41	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Показать упражнения работы с мячом с участием ученика, работа в парах
42	Футбольный бильярд	1				Игра командами
43	Бросок ногой	1				Отработать упражнение бросок ногой , индивидуально каждый ученик , практика
44	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Показать несколько игр для развития равновесия, урок практика, работа в подгруппах
45	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Рассказать о праивлах ьвыполнения спортивных нормативов 2 ступени
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, продление эстафеты
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, продление эстафеты

48	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				
----	--	---	--	--	--	--

	комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, работа в парах
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, работа в парах
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
53	Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения

						смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
--	--	--	--	--	--	--

	<p>виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>					
54	<p>Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты</p>	1				<p>Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах</p>
55	<p>Модуль 3. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.</p> <p>Эстафеты</p>	1				<p>Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах</p>
56	<p>Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.</p> <p>Эстафеты</p>	1				<p>Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах</p>

57	Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
58	Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
59	Модуль 7. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСГ ГТО	1			Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
60	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах
61	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1		Контрольная работа
62	Модуль 9. Освоение правил и	1			Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, выполнение упражнения смешанное передвижение, подвижные игры в подгруппах

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры					
63	Модуль10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, метание теннисного мяча , подвижные игры , правила безопасности работы с мячом
64	Модуль11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, метание теннисного мяча , подвижные игры , правила безопасности работы с мячом
65	Модуль12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, сдача челночного бега,
66	Модуль13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Рассказать что такое ГТО, для чего выполняется ГТО, познакомить с нормативами ГТО, сдача челночного бега,

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					
67	Модуль14. «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Проведение соревнований по ГТО, сдача норм по ГТО, рассказать правила безопасности выполнения испытаний
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Проведение соревнований по ГТО, сдача норм по ГТО, рассказать правила безопасности выполнения испытаний
Общее количество часов по программе		68 (14 модуль)	3	0		

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов. ТБ на уроках физической культуры.	1				Рассказать что такое физическая культура, о том откуда она зародилась, рассказать о том древних народах и физкультуре в древние времена
2	Челночный бег	1				Показать вид челночного бега, учитель показывает как правильно нужно выполнить, практическое закрепление правильного выполнения бега
3	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Выполнение норматива бег на короткую дистанцию, провести разминку перед выполнением норматива
4	<b>Входной мониторинг</b>	1	1			Провести мониторинг
5	Прыжок в длину с разбега	1				Сдача норматива прыжок в длину, рассказать правила безопасности, показать учитель правила выполнения прыжка в длину,
6	Прыжок в длину с разбега	1				Сдача норматива прыжок в длину, рассказать правила безопасности, показать учитель правила выполнения прыжка в длину,

7	Челночный бег. Эстафета	1				Выполнение челночного бега, эстафета, выполнение в парах
8	Броски набивного мяча	1				Рассказать о правилах безопасности работы с мячом тяжелым, выполнения упражнений совместно с учителем
9	Броски набивного мяча	1				Рассказать о правилах безопасности работы с мячом тяжелым, выполнения упражнений совместно с учителем
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Сдача нормативов с проведением правил безопасности, бег с ускорением
11	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Сдача нормативов с проведением правил безопасности, бег с ускорением
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Сдача нормативов с проведением правил безопасности, бег с ускорением

13	Развитие выносливости	1				Рассказать что такое выносливость, о том как она влияет на физическое состояние человека
14	Переменный бег с ходьбой 7 минут.	1				Сдача нормативов переменного бега , учитель показывает как правильно его выполнить...
15	Спортивная игра футбол	1				Игра футбол в командах
16	Подвижные игры с приемами футбола	1				Игры с приемами футбола, игра в парах
17	История появления современного спорта	1				Рассказать о появлении современного спорта
18	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Подвижные игры в командах, рассказать о правилах безопасности
19	Спортивная игра баскетбол	1				Игра в баскетбол в командах , рассказать о правилах безопасности в команде
20	Спортивная игра баскетбол	1				Игра в баскетбол в командах , рассказать о правилах безопасности в команде
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Рассказать о правилах подачи мяча, ловли мяча, показать совместно с ученик – учитель, отработка упражнения
22	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Рассказать о правилах подачи мяча, ловли мяча, показать совместно с ученик – учитель, отработка упражнения

23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Игры с приемами баскетбола , практика
24	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Игры с приемами баскетбола , практика
25	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Показать виды разминок таких как дыхательная, зрительная, показать учитель
26	Строевые команды и упражнения	1				Отработка строевых команд и упражнений совместно с учителем
27	Строевые команды	1				Отработка строевых команд и упражнений совместно с учителем

	и упражнения					
28	Лазанье по канату	1				Провести правила безопасности лазанья по канату, практика выполнения упражнения
29	Лазанье по канату	1				Провести правила безопасности лазанья по канату, практика выполнения упражнения
30	<b>Контрольная работа за I полугодие</b>	1	1			Контрольная работа
31	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Работа по гимнастической скамье , правила безопасности передвижению по скамейке
32	Передвижения по гимнастической стенке	1				Работа по гимнастической скамье , правила безопасности передвижению по стенке
33	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Работа по гимнастической скамье , правила безопасности передвижению по скамейке
34	Прыжки через скакалку	1				Работа со скакалкой, правила выполнения упражнения совместно учителем
35	Прыжки через скакалку	1				Работа со скакалкой, правила выполнения упражнения совместно учителем
36	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Рассказать что такое пульс, как его определить и где найти, как измерить
37	Спортивная игра волейбол	1				Игра в волейбол в командах
38	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Выполнение нижней подачи мяча и примечал подачи мяча, правила выполнения упражнения

39	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Выполнение нижней подачи мяча и примечал подачи мяча, правила выполнения упражнения
40	Игра пионербол по правилам.	1				Игра в пионербол в командах
41	Игра пионербол по правилам, судейство	1				Игра в пионербол в командах

42	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Рассказать о правилах выполнения нормативов 2-3 ступени
43	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Рассказать о правилах ТБ на уроках ФК, как можно сохранить здоровье через выполнение и сдачу ГТО
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Выполнение нормативов комплекса ГТО, сдача бега на 30м, выполнение эстафеты
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Выполнение нормативов комплекса ГТО, сдача подтягивания на высокой перекладине, сгибание рук
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Выполнение нормативов комплекса ГТО, сдача челночного бега , эстафета
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					Выполнение нормативов комплекса ГТО, сдача челночного бега , эстафета
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Сдача нормативов ГТО, с правилами безопасности выполнения упражнений, сдача бег на 1кмн
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Сдача нормативов ГТО, выполнения наклона вперед из положения стоя, проведение подвижных игр
50	Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Закрепление правил и технику выполнения норматива по ГТО, выполнение упражнения прыжок с места толчком двумя ногами
51	Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Закрепление правил и технику выполнения норматива по ГТО, выполнение упражнения прыжок с места толчком двумя ногами
52	Модуль 3. Освоение правил и	1				Закрепление правил и технику выполнения норматива по ГТО, кросс

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					
53	Спортивная игра футбол	1				Игра футбол в командах
54	Подвижные игры с приемами футбола	1				Игры с применением приема футбола, совместно с учителем в командах, в парах
55	Подвижные игры с применением "мини-футбола"	1				Игра в мини-футбол в командах совместно с учителем
56	Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО, сдача бег на 30 м
57	Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО, сдача бег на 1000м
58	Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО, выполнение упражнений сгибание и разгибание рук, подтягивание из виса на высокой перекладине

59	Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО, <b>Эстафета</b>
60	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО,  Подвижные игры в командах
61	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1			Контрольная работа
62	Модуль 9. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО,  Эстафеты
63	Модуль 10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО, Подвижные игры

	спине. Подвижные игры					
64	Модуль11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО, Сдача кросса на 2 км
65	Модуль12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО,  Метание мяча весом 150г  Правила техники безопасности
66	Модуль13. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО, Выполнение упражнения подтягивание туловища лежа на спине  Подвижные игры
67	Модуль14. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Освоение правил и техники сдачи комплекса ГТО,  Выполнений сдачи челночного ГТО  Эстафета
68	Соревнования «А ты сдал нормы	1				Проведение соревнований , тестов для проверки а сдал ты ГТО

	ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					
Общее количество часов по программе	68 (14 модуль)	3	0			

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Адаптированное содержание
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Рассказать оправилах предупреждения травм на урока ФК
2	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Рассказать оправилах предупреждения травм на урока ФК
3	Беговые упражнения.	1				Показать беговые упражнение, выполнение с техникой безопасности
4	<b>Входной контроль</b>	1	1			Проведение входного контроля
5	Бег на короткие дистанции. Челночный бег	1				Сдача челночного бега, бег на короткие дистанции, правила безопасности
6	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1				Сдача челночного бега, бег на короткие дистанции, правила безопасности
7	Метание малого мяча на дальность	1				Показать правила метания мяча на

						<b>ДЛИТЕЛЬНОСТЬ</b>
--	--	--	--	--	--	---------------------

8	Метание малого мяча на дальность	1				Показать правила метания мяча на длительность
9	Эстафетный бег	1				Проведение эстафеты, бег
10	Бег на длинные дистанции.	1				Выполнение упражнения бег на длинные дистанции в парах
11	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Сдача прыжка в длину с разбега, выполняя правила безопасности
12	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги»	1				Сдача прыжка в длину с разбега, выполняя правила безопасности
13	Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости	1				Сдача прыжка в длину с разбега, выполняя правила безопасности
14	Преодоление полосы препятствия.	1				Преодоление полосы , выполнение препятствия. Правила безопасности
15	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				<b>Проведение эстафеты</b>
16	Упражнения из игры футбол	1				Закрепление упражнений из игры футбол, совместно с учителем
17	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Обучающимся рассказать о соблюдении правил безопасности и травматизме на уроке при подвижных играх
18	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Обучающимся рассказать о соблюдении правил безопасности и травматизме на уроке при подвижных играх

19	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Обучающимся рассказать о соблюдении правил безопасности и травматизме на уроке при подвижных играх
20	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Обучающимся рассказать о соблюдении правил безопасности и травматизме на уроке при подвижных играх
21	Упражнения из игры баскетбол	1				Закрепление упражнений из игры баскетбол

22	Упражнения из игры баскетбол	1				Закрепление упражнений из игры баскетбол
23	Упражнения из игры баскетбол	1				Закрепление упражнений из игры баскетбол
24	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Показать и рассказать о оказании первой помощи на уроке ФК
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений
26	Акробатические упражнения	1				Выполнение акробатических упражнений совместно с учителем
27	Акробатическая комбинация	1				Показать комбинацию упражнений из акробатики
28	Акробатическая комбинация	1				Показать комбинацию упражнений из акробатики
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Выполнение прыжка через козла с разбега, выполнена правил безопасности
30	<b>Контрольная работа за I полугодие</b>	1	1			Контрольная работа
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Познакомить с упражнениями для обучения опорному прыжку, совместно с учителем
32	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Познакомить с упражнениями для обучения опорному прыжку, совместно с учителем

33	Обучение опорному прыжку	1				Познакомить с упражнениями для обучения опорному прыжку, совместно с учителем
34	Обучение опорному прыжку	1				Познакомить с упражнениями для обучения опорному прыжку, совместно с учителем

35	Закаливание организма	1				Рассказать пользе закаливания для организма человека, видах закаливания
36	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Подвижные игры в командах
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Подвижные игры в командах
38	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Подвижные игры в командах
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Подвижные игры в командах
40	Упражнения из игры волейбол	1				Выполнение упражнений из волейбола, совместно с учителем
41	Упражнения из игры волейбол	1				Выполнение упражнений из волейбола, совместно с учителем
42	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Выполнение нормативов ступени 3
43	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Рассказать о правилах ТБ. Что такое ЗОЖ. Какое значение имеет ГТО в наше время
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине  Подвижные игры с соблюдением правил безопасности

45	Освоение правил и техники выполнения норматива	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине <b>Эстафета</b>
----	--	---	--	--	--	--

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Челночный бег
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине  Выполнение упражнений наклоны вперед из положения стоя
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине  <b>Подвижные игры с соблюдение правил техники безопасности</b>

49	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.</p> <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на</p>	1				<p>Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине</p>
----	---	---	--	--	--	--

	полу. Эстафеты					
50	Модуль 1. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Без на 30 м Эстафеты
51	Модуль 2. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине  Сдача норматива, прыжок в длину  Эстафета
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»
53	Упражнения из игры футбол	1				Закрепление упражнений из игры футбол
54	Игра мини- футбол по правилам	1				Игра мини-футбол в командах

55	Модуль 3 . Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Без на 30 м Эстафеты
56	Модуль 4. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Без на 1000 м Эстафеты

57	Модуль 5. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине  Эстафеты
58	Модуль 6. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Бег на 90 м Эстафеты
59	Модуль 7. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Эстафеты
60	Модуль 8. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Без на 1000 м Эстафеты
61	<b>Промежуточная аттестация</b>	1	1			Контрольная работа
62	Модуль 9.	1				

	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Подвижные игры
63	Модуль 10. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине  Эстафеты
64	Модуль 11. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Подвижные игры
65	Модуль 12. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища лежа на спине Подвижные игры
66	Модуль 13. Освоение правил и техники	1				Познакомить с правилами и техникой выполнения норматива ГТО, выполнение упражнений: поднимание туловища

						лежа на спине Подвижные игры
--	--	--	--	--	--	---------------------------------

	выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры					
67	Модуль 14. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Веселые старты посвященные ГТО и ЗОЖ
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Веселые старты посвященные ГТО и ЗОЖ
Общее количество часов по программе ММЕ		68 (14 модуль)	3	0		

## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

### **Образовательные учебные материалы для ученика**

Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.

Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение», 2024г.







ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 698875933354843316134420126408267428494147114495

Владелец Каримова Елена Юрьевна

Действителен с 20.04.2025 по 20.04.2026