

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Тверской области

МО Кувшиновского района

МОУ КСОШ №1

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол №1
от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ КСОШ № 1

Приказ № 208
от «29» августа 2025 г.

Захарян В.А.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 6840855)

учебного предмета «Физическая культура»

(вариант 7.2)

для обучающихся 1 – 4 классов

Г.Кувшиново 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ФГОС 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 ФГОС 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 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 обеспечивает выполнение обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – ГТО) и другие предметные результаты ФГОС НОО, а также позволяет решить воспитательные задачи, изложенные в федеральной рабочей программе воспитания.

Согласно своему назначению программа по физической культуре является ориентиром для составления рабочих программ образовательных организаций: она дает 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, дает распределение тематических разделов и рекомендуемую последовательность их изучения с учетом 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 свое 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 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 учетом 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 основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях ее 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, определенных статьей 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, способствует решению задач, определенных 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.

Программа по физической культуре разработана в соответствии с требованиями ФГОС НОО.

В основе программы по физической культуре 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 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, целеустремленность, 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 объем практико-ориентированных знаний и умений.

В соответствии с ФГОС 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 определенную последовательность занятий и взаимосвязь между различными сторонами их содержания. Учебный материал программы по физической культуре должен быть разделен на логически завершенные 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 определенных 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 учетом 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 протяженность 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, целеустремленном 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 объема 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 все более трудных новых заданий, в постепенном нарастании объема 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 легкого 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.

Цель: по предмету «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Задачи:

- укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; □ развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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 здорового образа жизни.

Наряду с этим программа по физической культуре обеспечивает:

единство образовательного пространства на территории Российской Федерации с целью реализации равных возможностей получения качественного начального общего образования;

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

возможности формирования индивидуального подхода и различного уровня сложности с учетом образовательных потребностей и способностей обучающихся (включая одаренных 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.

В 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту № 1 федерального учебного плана, – 303 часа: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по вариантам NN 2, 3 – 5 федерального учебного плана, – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 лежа, 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, расчет.

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 вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперед на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»), шаги с продвижением вперед, 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 («веревочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лежа.

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 вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, 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 вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Повороты в обе стороны на сорок пять и девяносто градусов. Прыжки толчком с двух ног вперед, назад, с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «веревочка».

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 приемы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

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 ее 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» (усложненный вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперед,

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

Содержание адаптированной рабочей программы по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) направлено на достижение планируемых результатов освоения обучающимися всех компонентов, составляющих содержательную основу основной образовательной программы начального общего образования.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

Метапредметные результаты (представлены всеми группами УУД).

Предметные результаты.

В результате изучения **всех без исключения предметов** при получении начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

1. Личностные универсальные учебные действия

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Метапредметные результаты освоения адаптированной рабочей программы

Регулятивные универсальные учебные действия

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаковосимволические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- *проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;*
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;

- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы :

- первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Предметные результаты приводятся в блок «Выпускник научится», относящийся к предмету «Физическая культура»(в зависимости от уровня освоения программы: результаты базового и углубленного уровней).

• В результате обучения обучающиеся с ЗПР на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической	10	0	0	https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146

	культуре				
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
1.2	Игры и игровые задания	20	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
1.3	Организующие команды и приёмы	2	0	0	https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146

Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23	0	0	https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	0	0	https://education.yandex.ru/uchebnik/main
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	0	0	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0	https://education.yandex.ru/uchebnik/main
1.2	Закаливание организма	1	0	0	https://education.yandex.ru/uchebnik/main

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	7	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
2.2	Легкая атлетика	10	0	4	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
2.3	Лыжная подготовка	12	0	5	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	0	5	https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
2.6	Подвижные игры	12	0	2	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	2	https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции					
5	Основные направления физической культуры и спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
8	Основные правила подбора одежды для	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					
9	Техника выполнения основных строевых команд	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
10	Техника выполнения строевых упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток.	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
12	Принципы закаливания	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
13	Техника	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29

	выполнения оздоровительных упражнений и комплексов					ysclid=md7rvadp1c214556146
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки устомления во время занятий физической культурой	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
15	Техника выполнения музыкально- сценических и ролевых подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	деятельности					
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
18	Виды танцевальных движений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
19	Основные элементы физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
21	Техника выполнения гимнастического шага	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
27	Техника выполнения упражнений для формирования и	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	развития опорно-двигательного аппарата					
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
31	Техника выполнения упражнений для увеличения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	эластичности мышц стопы					
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
36	Методика составления комбинаций упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
42	Техника выполнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса					
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
47	Техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли					
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
52	Техника	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg4449946958

	выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки					6
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
58	Ролевые подвижные игры	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
62	Эстетическое воспитание на уроках физической	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	культуры: передача образа движением					
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
66	Игровые задания,	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg4449946958

	направленные на тестирование гибкости					6
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
68	Игры с гимнастическим предметом	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
72	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
75	Организующие команды при построении	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146

	формирование стопы					
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
81	Техника выполнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146

	гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса					
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	разминки для укрепления мышц ног					
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
88	Техника выполнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	гимнастической разминки у опоры: полуприседы					
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
92	Техника	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg4449946958

	выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной					6
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013

	предметом у соперника одной рукой					
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1	0	0		https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586

	выполнению упражнения «кувырок»					
99	Демонстрация навыков и умений	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md7t0oecu3754165013
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучени я	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779

	подготовленности					
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
8	Закаливание организма	1	0	0		https://education.yandex.ru/uchebnik/main
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
10	Акробатическая комбинация	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
11	Акробатическая комбинация	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
12	Освоение правил и	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье					Z
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
14	Поводящие упражнения для кувырков вперед и назад в группировке	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
15	Обучение кувырок вперед в группировке	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
16	Обучение кувырок назад в	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z

	группировке, совершенствовани е навыков кувырок вперед, зачет					
17	обучение упражнению мостик и стойка на лопатках, совершенствовани е навыков кувырок назад- зачет	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
19	Освоение правил и техники	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу					
20	Т/Б на уроках легкой атлетики	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
22	прыжок в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
24	Прыжок с разбега в песок	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
25	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779

	норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м					
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
27	Беговые упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
28	Метание малого мяча	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
31	Предупреждение	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388

	травм на занятиях лыжной подготовкой					Z
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z
35	Передвижение на лыжах одновременным	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv20707388 Z

	одношажным ходом: подводящие упражнения					
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
40	Передвижение на	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона					7
41	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
43	Т/Б на занятиях подвижные игры	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
44	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
45	Разучивание подвижной игры	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	«Эстафета с ведением футбольного мяча»					
46	Разучивание подвижной игры "Два мороза"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
47	Разучивание подвижной игры "Невод"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
48	Разучивание подвижной игры "Охотники и утки"	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
49	Разучивание подвижной игры "Воробьи, вороны"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
50	Разучивание подвижной игры "Отгадай чей голосок"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
51	Разучивание подвижной игры "У медведя в бору"	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
52	Разучивание подвижной игры "Вызов номеров"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779

53	Разучивание подвижной игры "Эстафеты"	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
54	Разучивание подвижной игры "Пустое место"	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
55	Т/Б на уроках спортивных игр	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
56	Упражнения из игры волейбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
57	Передача мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	0		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
58	Зачет- передача мяча сверху и снизу двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
59	Упражнения из игры баскетбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
60	Передача мяча в парах, ведение мяча, броски в корзину	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
61	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
62	зачет передача	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	мяча в парах, ведение мяча					7
63	Упражнения из игры футбол	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
64	ведение мяча змейкой	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
65	удары по воротам	1	0	0		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
66	Упражнения из игры футбол, зачет	1	0	1		https://resh.edu.ru/?ysclid=md99x53429431611779
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний	1	0	1		https://infourok.ru/?ysclid=md99xhsutv207073887

	(тестов) 3 ступени					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	25		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А.,

Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Учебник 1-4 класс Физической культуры В.И.Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

<https://resh.edu.ru/?%29ysclid=md7rvadp1c214556146>

<https://infourok.ru/?ysclid=md7shzdg44499469586>

<https://education.yandex.ru/uchebnik/main>

