

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОМС Управление образованием ПГО
МБОУ ПГО "СОШ № 16"

Приложение
к адаптированной основной образовательной
программе начального общего образования
для обучающихся с ограниченными
возможностями здоровья с задержкой
психического развития (вариант 7.2.)
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
Н.В. Калашникова

УТВЕРЖДЕНО
Директор Ю.С. Трушкова
Приказ от 31.08.2023 г. №192-Д

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная
физическая культура)»
для обучающихся 2 – 4 классов (вариант 7.2)
(начальное общее образование)

Полевской городской округ, Свердловская область, 2023 г.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 2—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и

туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
 - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардио-респираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими

упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени

освоения программного материала. 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 лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры.

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать

преимущественно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования. Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Промежуточная аттестация

Средняя арифметическая отметка за trimestры

Содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»

1 КЛАСС

Знания о физической культуре Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность.

«Гимнастика с элементами акробатики»: Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: группировка, перекувырки в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекувырком вперед упор присев. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки-догонялки»; «Альпинисты»; «Змейка»; «Не урони мешочек»; «Петрушка на скамейке»; «Пройди бесшумно»; «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

«Легкая атлетика» Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; беговые и прыжковые упражнения; равномерный медленный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; прыжок в длину с разбега, многоскоки; метание мяча в цель; метание мяча на дальность. На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»; «Пятнашки»; «Волк во рву»; «Кто быстрее»; «Горелки»; «Рыбки»; «Салки на болоте»; «Пингвины с мячом»; «Быстро по местам»; «К своим флажкам»; «Точно в мишень»; «Третий лишний».

«Спортивные игры»: Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: броски и ловля мяча над собой; ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно; ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе; броски мяча двумя руками снизу в кольцо. На материале раздела «Спортивные игры» Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Лыжная подготовка: Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

1 дополнительный класс

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм

занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание. Режим дня и личная гигиена. Влияние физических упражнений на укрепление здоровья, осанку, физическую работоспособность.

«Гимнастика с элементами акробатики»: Строевые упражнения: повороты «Направо!», «Налево!», размыкание и смыкание приставными шагами, перестроение из одной шеренги в две и обратно, из колонны по одному в колонну по два. Ходьба и её разновидности. Беговые и прыжковые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: группировка, перекаты в группировке, кувырок вперед, стойка на лопатках с согнутыми ногами, стойка на лопатках с согнутыми ногами, перекатом вперед упор присев. Висы и упоры: вис согнувшись, вис прогнувшись, подтягивание из виса лёжа, поднимание туловища. Подвижные игры на материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «У медведя во бору»; «Раки»; «Тройка»; «Бой петухов»; «Совушка»; «Салки-догонялки»; «Альпинисты»; «Змейка»; «Не урони мешочек»; «Петрушка на скамейке»; «Пройди бесшумно»; «Через холодный ручей»; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись - разойдись», «Смена мест», «Запрещенные движения».

«Легкая атлетика» Изучение основ техники легкоатлетических упражнений и воспитание двигательных способностей: строевые упражнения; беговые и прыжковые упражнения; равномерный медленный бег; бег с изменением длины и частоты шагов; бег 30, 60 метров с высокого старта; прыжок в длину с места; прыжок в шаг с разбега с приземлением на две ноги; прыжок в длину с разбега, многоскоки; метание мяча в цель; метание мяча на дальность. На материале раздела «Легкая атлетика»: «Не оступись»; «Пятнашки»; «Волк во рву»; «Кто быстрее»; «Горелки»; «Рыбки»; «Салки на болоте»; «Пингвины с мячом»; «Быстро по местам»; «К своим флажкам»; «Точно в мишень»; «Третий лишний».

«Спортивные игры»: Освоения умений владеть мини-баскетбольным мячом и их закрепление в подвижных играх: броски и ловля мяча над собой; ведение мяча стоя на месте правой, левой рукой и поочередно; ведение мяча правой, левой рукой в полуприседе и в полном приседе; броски мяча двумя руками снизу в кольцо. На материале раздела «Спортивные игры» Баскетбол: подвижные игры: «Брось - поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».

Лыжная подготовка: Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

2 класс

Знания о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика

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

Из истории физической культуры. Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

Физические упражнения. Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

Способы физкультурной деятельности. Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие

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

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

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

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

Опорный прыжок: перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Разновидности ходьбы. *Бег и беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег. Эстафетный бег.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку, прыжки с высоты с гимнастической скамейки. Многоскоки.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале баскетбола. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол). *Футбол:* ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Игры с элементами футбола.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них. Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой. Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Подвижные игры на разделе лыжная подготовка: Игра «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее», «Встречная эстафета».

3 класс

Знания о физической культуре. Особенности физической культуры разных народов. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Что такое пульс и как его измерить.

Из истории физической культуры. Её связь с природными географическими особенностями,

традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

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

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание. Упражнения с мячом, скакалкой, обручем и гимнастической палкой. *Опорный прыжок:* имитация прыжка через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега на горку матов); прыжки через скакалку, прыжки в высоту через гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол). *Футбол:* ведение футбольного мяча, удар по катящемуся футбольному мячу, игры с элементами футбола.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов

переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой, Подвижные игры и эстафеты на лыжах. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета»

4 класс

Знания о физической культуре. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России.

Физические упражнения. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, складка.

Акробатическая комбинация из изученных элементов.

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

Упражнения в равновесии.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговая подготовка. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега на горку матов); прыжки через скакалку, прыжки в высоту через гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность с места и с 3-х шагов разбега.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину;

подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) Общефизическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол*: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол). *Футбол*: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Лыжная подготовка. Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, выполнение поворотов переступанием на лыжах с палками и без них, Торможение падением, проходить дистанцию 1,5 км на лыжах, Обгон друг друга, Подъемы на склон «полу - елочкой», «елочкой», а также спуски в основной стойке, Передвижение на лыжах змейкой. Игры: «Пройти ворота» Игра «Вызов номеров» Игра «Быстрый лыжник», «Кто быстрее». «Встречная эстафета», «эстафеты на лыжах».

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» 1 класс

Личностные результаты освоения программы по «Физической культуре (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты освоения рабочей программы для **1 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

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

Метапредметные результаты освоения рабочей программы для **1 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

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

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

1 (дополнительный) класс

Личностные результаты освоения программы по «Физической культуре (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты освоения рабочей программы для **1 дополнительного класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;

- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты освоения рабочей программы для **1 дополнительного класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

Познавательные универсальные учебные действия:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Предметные результаты

К концу обучения в **1 дополнительном классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- демонстрирует потребность в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играет в подвижные игры, выполняет задания с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

2 класс

Личностные результаты освоения программы по «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты освоения рабочей программы для **2 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

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

Метапредметные результаты освоения рабочей программы для **2 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по

физической культуре(адаптивной физической культуре):

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

3 класс

Личностные результаты освоения программы по «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты освоения рабочей программы для **3 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

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

Метапредметные результаты освоения рабочей программы для **3 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по

предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным триместрам.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях;
- измерять частоту пульса;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом и тормозить плугом;
- выполнять элементы спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча, передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

4 класс

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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, с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Личностные результаты освоения рабочей программы для **4 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

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

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения рабочей программы для **4 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

Предметные результаты

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

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные элементы спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета для
АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)**

1 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	www.yandex.ru https://resh.edu.ru/
2	Гимнастика с основами акробатики	24	https://resh.edu.ru/
3	Легкая атлетика	20	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	22	https://resh.edu.ru/
5	Подвижные игры	17	https://resh.edu.ru/
6	Спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/
	Всего	99	

1 дополнительный класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	www.yandex.ru https://resh.edu.ru/
2	Гимнастика с основами акробатики	24	https://resh.edu.ru/
3	Легкая атлетика	20	https://resh.edu.ru/
4	Лыжная подготовка	22	https://resh.edu.ru/
5	Подвижные игры	17	https://resh.edu.ru/
6	Спортивные игры	16	https://resh.edu.ru/
	Всего	99	

2 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	12	https://resh.edu.ru/
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	https://resh.edu.ru/
4	Гимнастика с элементами акробатики	27	https://resh.edu.ru/
5	Лыжная подготовка	15	https://resh.edu.ru/
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	20	https://resh.edu.ru/
7	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	18	https://resh.edu.ru/
	Всего	102	

3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15	https://resh.edu.ru/
3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	https://resh.edu.ru/
4	Гимнастика с элементами акробатики	24	https://resh.edu.ru/
5	Лыжная подготовка	16	https://resh.edu.ru/
6	Подвижные игры с элементами спортивных игр	22	https://resh.edu.ru/
7	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	14	https://resh.edu.ru/
	Всего	102	

4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	https://resh.edu.ru/
2	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	15	https://resh.edu.ru/

3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	9	https://resh.edu.ru/
4	Гимнастика с элементами акробатики	23	https://resh.edu.ru/
5	Подвижные игры с элементами спортивных игр	49	https://resh.edu.ru/
	Всего	102	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Урок -познавательная минутка. Правила безопасности на уроках физической культуры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
2	Ходьба – 30с, ускоренная ходьба – 20с, Дыхательные упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
3	Спортивный калейдоскоп. Техника бега на 30 м с высокого старта на время	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
4	Урок-игра. Челночный бег 3 10 м на время	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
5	Спортивный марафон. Перекаты и группировка	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
6	Урок-игра. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовки	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
7	Урок-викторина «Техника метания мяча на дальность»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
8	Спортивный марафон «Усложненные перекаты»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
9	Урок-викторина «Ритм и темп. Виды ритма и темпа»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
10	Спортивный калейдоскоп. Режим дня и личная гигиена человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

11	Спортивный калейдоскоп «Усложненные перекаты»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
12	Спортивный калейдоскоп. Прыжки и их разновидности	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
13	Режим дня и личная гигиена человека и образ жизни	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
14	Кувырок вперед	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
15	Броски малого мяча в горизонтальную цель	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
16	Урок веселой игры. Русские народные подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
17	Кувырок вперед	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
18	Прыжок в длину с места	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
19	Комплекс ОРУ на развитие координации движений. Тестирование на время	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
20	Стойка на лопатках. «Мост»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
21	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
22	Урок калейдоскоп. «Утренняя зарядка. Стойка на лопатках»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
23	Стойка на лопатках. «Мост»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
24	Физкультминутки, их значение в жизни человека	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

25	ОРУ. Подтягивание на низкой перекладине	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
26	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
27	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
28	Урок веселый стих «Выполнение упражнений под музыку и стихи».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
29	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
30	Строевые упражнения	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
31	Урок познавательная гимнастика	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
32	Упражнения на кольцах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
33	Кувырок вперед	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
34	ОРУ Лазание по гимнастическому канату	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
35	Упражнения на кольцах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
36	ОРУ. Подвижные игры «Лазание по гимнастической стенке»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
37	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
38	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
39	Урок быстрые ножки «Ходьба по канату босыми ногами»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
40	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
41	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
42	ОРУ. Мы растем вверх	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
43	Преодоление полосы препятствий	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
44	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
45	Быстро движемся мы вверх. Лазание и передвижение по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
46	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
47	Подвижные игры	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
48	Игровые упражнения ловкий мяч	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
49	ОРУ Полоса препятствий. Урок познай себя	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
50	ОРУ Урок веселая скакалка. «Прыжки на скакалках»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
51	ОРУ. Подвижная игра «День и ночь»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
52	ОРУ. Урок веселые лыжи. Лыжный кросс	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
53	ОРУ. Техника смело ступай на лыжную	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
54	ОРУ. Урок веселый спуск	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
55	Техника ступающего шага на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
56	Техника поворота переступанием вокруг пяток лыж.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
57	ОРУ. Урок весело мы тянем	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
58	Техника скользящего шага на лыжах без палок.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
59	Техника спуска в основной стойке на лыжах без палок	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
60	ОРУ Весело мы едем по лыжне.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
61	Техника скользящего шага с палками на лыжах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
62	Упражнения со скакалками	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
63	Техника торможения палками на лыжах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
64	Движение змейкой на лыжах с палками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
65	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
66	Контрольный урок по лыжной подготовке	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
67	Общеразвивающие упражнения с малыми мячами	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
68	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
69	Броски и ловля мяча в парах	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
70	Разновидности бросков мяча одной рукой	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
71	Прыжки через скакалку	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
72	Ведение мяча на месте и в движении	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
73	Броски мяча в кольцо способом «снизу»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
74	Стойка на лопатках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
75	Броски мяча в кольцо способом «сверху»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
76	Подвижная игра с мячом «Охотники и утки»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
77	Стойка на лопатках	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
78	Тестирование в наклоне вперед из положения стоя	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
79	Упражнение на выносливость	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
80	Повторение акробатических элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
81	Повторение техники прыжка в длину с места.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
82	Тестирование в прыжке в длину с места.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
83	Повторение акробатических элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
84	Тестирование в подтягивании на низкой перекладине из виса лежа.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
85	Метание малого мяча в горизонтальную цель.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
86	Упражнения на уравнивание предметов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
87	Тестирование в подъеме туловища из положения лежа на спине за 30 секунд.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
88	Баскетбольные упражнения.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
89	Упражнения на уравнивание предметов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
90	Контрольный урок по ведению, броску и ловле мяча.	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
91	Тестирование в беге на скорость на 30 м.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
92	Круговая тренировка.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
93	Тестирование в челночном беге 3 × 10 м	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
94	Метание мешочка на дальность.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
95	Круговая тренировка.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
96	Основы правил игры в футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
97	Знакомство с эстафетами.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
98	Круговая тренировка.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
99	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
100	Подвижные игры с мячом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
101	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
102	Подведение итогов года. Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Передача мяча в тоннеле».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
4	Техника челночного бега с высокого старта. Подвижная игра «Хвостик»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
5	Основные физические качества (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений). Игра «Марш с закрытыми глазами».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
6	Кувырок вперед. Игра на внимание.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
7	Измерение уровня развития основных физических качеств. Игра «Марш с закрытыми глазами».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
8	Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
9	Техника высокого старта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
10	Подвижная игра «Мышеловка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
12	Игровые упражнения с кувырками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
13	Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Лови-стучи».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Лови-стучи».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Бездомный заяц»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Бездомный заяц»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
21	Стойка на лопатках. «Мост».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы вслепую».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой»,	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

	«противоходом», «по диагонали». Игра «Вышибалы вслепую».				
24	Стойка на лопатках. «Мост».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
25	Подвижная игра «Осада города».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
26	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
27	Кувырок вперед в группировке. Подвижная игра «Кружева»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
28	Лазание по гимнастической стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
29	Развитие координации движений. Подвижная игра «Кружева».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
30	Лазание по гимнастической стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
31	Подвижная игра «Кружева» с мешочком на голове».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
33	Упражнения на осанку. Игра «Салки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
35	Перелезание через гимнастическую скамейку.. Игра «Салки с мешочком на голове».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
36	Упражнения на дыхания.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Удочка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
38	Разновидности висов. Игра «Удочка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Игра «Жмурки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
40	Лазание по гимнастической стенке. Игра «Жмурки»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
41	Подвижная игра «Медведи и пчелы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
42	Игра «Пчелы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
43	Игровые упражнения. Игра «Медведи и пчелы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
44	Подвижная игра «Ловля обезьян».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
45	Перевороты вперед и назад на гимнастических кольцах. Игра «Ловля обезьян».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
46	Прыжки с поворотом на 180* и 360*. Игра «Ловля обезьян».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
47	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
48	Перевороты вперед и назад. Игра «Совушка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
49	Передвижения на лыжах ступающим шагом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
50	Передвижение на лыжах скользящим шагом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
51	Упражнения на формирование правильной осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
52	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
53	Передвижение на лыжах с палками и попеременным двухшажным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
54	Вращение обруча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
55	Передвижение на лыжах с палками одновременным одношажным ходом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
56	Подъем на склон «лесенкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
57	Лазание по шведской стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
58	Подъем на склон «елочкой» на лыжах. Игра «Кто дальше?».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
59	Торможение «плугом» на лыжах. Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
60	Лазание по канату. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
61	Подвижная игра на лыжах «Прокатись через ворота».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
62	Подвижная игра на лыжах «Подними предмет!»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
63	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
64	Движение на лыжах с палками «змейкой».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Подвижная игра «Подними предмет».				https://uchi.ru/
65	Прохождение дистанции 1000метров на лыжах на время.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
66	Прыжки в скакалку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
69	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
71	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
72	Прыжки в скакалку.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
74	История появления мяча. Подвижная игра «Поймай подачу».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
75	Стойка на баскетболиста. Подвижная игра «Поймай подачу».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
76	История зарождения древних Олимпийских игр. Подвижная игра «Поймай подачу».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
77	Подвижная игра с мячом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

78	Стойка волейболиста. Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
79	Владение мячом на месте и в движении. Подвижная игра «Дальний бросок».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
81	Повторение акробатических элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
82	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
84	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
87	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
88	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
92	Спортивная игра футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
93	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
94	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
95	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
96	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
97	Тестирование челночного бега 3 x 10 м. Игра «Флаг на башне».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
98	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
99	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
100	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Марш закрытыми глазами».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
101	Подвижные и спортивные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
102	Подведение итогов года Игра «Совушка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	100	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Правила безопасности на уроках физической культуры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
3	Перекаты вправо-влево. Кувырок вперед. Игра «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
4	Техника челночного бега с высокого старта.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
5	Развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, ловкость и координация движений).	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
6	Кувырок вперед. Игра на внимание.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
7	Измерение уровня развития основных физических качеств.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
8	Метание мешочка на дальность. Игра «Кто дальше».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
9	Упражнения на формирования правильной осанки.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
10	Подвижная игра «Третий лишний»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
11	Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Пустое место».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

12	Игровые упражнения с кувырками.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
13	Подвижная игра «Выше ноги от земли».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
14	Тестирование прыжка в длину с места. Подвижная игра «Ловишки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
15	Кувырок назад. Подвижная игра «Гуси и волк»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
16	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с. Подвижная игра «Ловишки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
17	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Подвижная игра «Гуси и волк».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
18	Кувырок назад. Подвижная игра «Пустое место».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
19	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. Игра «Третий лишний»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
20	Тестирование броска мяча в горизонтальную цель. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
21	Стойка на лопатках. «Мост».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
22	Тестирование виса и проверка волевых качеств. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
23	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
24	Подвижная игра «Футбол»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

25	Стойка на лопатках. «Мост».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
26	Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
27	Развитие гибкости. Подвижная игра «Круговая лапта»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
28	Лазание по гимнастической стенке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
29	Кувырок вперед в группировке с трех шагов. Подвижная игра «Ловишки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
30	Лазание по гимнастической стенке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
31	Подвижная игра «Ловишки» с мешочком на голове».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
32	Упражнения на развитие гибкости: «мост», стойка на лопатках.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
33	Упражнения на кольцах. Игра «Салки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
34	Полупереворот назад в стойку на коленях из стойки на лопатках. Игра «Салки с мешочком на голове».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
35	Упражнения на дыхание. Игра «Салки с мешочком на голове».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
36	Упражнения с предметом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
37	Вис на согнутых руках на низкой перекладине. Игра «Выше ноги».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
38	Разновидности висов. Игра «Попади в цель».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
39	Вис согнувшись и вис прогнувшись на кольцах. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
40	Лазание по гимнастической стенке. Игры на внимание.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
41	Подвижная игра «Медведь во бору».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
42	Висы согнувшись и прогнувшись на гимнастических кольцах.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
43	Игровые упражнения. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
44	Подвижная игра «Ловишки». Эстафеты.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
45	Перевороты вперед и назад на гимнастической скамейке	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
46	Прыжки с поворотом на 180 градусов и 360.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
47	Игра в волейбол. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
48	Игра «Волейбол».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
49	Прыжки в высоту. Подвижные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
50	Прыжки со скакалкой. Игра «Змейка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
51	Упражнения на гимнастической скамейке.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
52	Баскетбол: ведение мяча, бросок мяча в	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	корзину.				https://uchi.ru/
53	Игры с элементами движения в баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
54	Вращение обруча.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
55	Игра в баскетбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
56	Игра «Кто дальше?».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
57	Лазание по канату.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
58	Подвижные игры на выносливость.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
59	Подвижная игра «Кто дальше бросит?»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
60	Лазание по канату. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
61	Подвижная игра «Прокати через ворота».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
62	Подвижная игра «Подними предмет!»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
63	Упражнения со скакалками. Игра «Ловля обезьян».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
64	Движение приставным бегом. Подвижная игра «Подними предмет».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
65	Подвижные игры разных народов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
66	Прыжки в скакалку	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/

					https://uchi.ru/
67	Броски набивного мяча весом 1 кг способом снизу из положения стоя. Подвижная игра «Горячая линия».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
68	Броски набивного мяча весом 1 кг из положения сидя. Подвижная игра «Гонка мячей в колонах».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
69	Прыжки в скакалку. Игра «Собачка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
70	Прыжок в высоту с прямого разбега. Игра «Собачка»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
71	Первые спортивные соревнования. Игра «Искатели сокровищ».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
72	Прыжки в скакалку.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
73	Прыжок в высоту спиной вперед. Игра «Забросай мячами».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
74	История появления мяча. Подвижная игра «Горячая картошка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
75	Подвижная игра «Поймай подачу».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
76	История зарождения древних Олимпийских игр.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
77	Подвижная игра с мячом.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
78	Подвижная игра «Охотники и утки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
79	Владение мячом на месте и в движении.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Подвижная игра «Кто дальше».				https://uchi.ru/
80	Упражнения с мячом, направленные на развитие координации движений и ловкости. Игра «Из обруча в обруч».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
81	Повторение акробатических элементов.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
82	Выполнение упражнений с мячами в парах. Игра «Сбей кегли противника»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
83	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
84	Повторение акробатических элементов. Игра «Сбей кегли противника»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
85	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
86	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
87	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Сбей кегли противника».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
88	Тестирование виса на время. Игра «Поймай подачу».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
89	Тестирование бросков мяча в горизонтальную цель. Игра «Ловишка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
90	Упражнения на уравнивание предметов. Игра «Хвостик».	1	1		https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
91	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
92	Тестирование прыжка в длину с места. Игра в футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/

93	Спортивная игра футбол.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
94	Круговая тренировка. Игра «Хвостик».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
95	Высокий старт и правильный поворот в челночном беге. Игра «Метко в цель».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
96	Тестирование бега на 30 м с высокого старта. Игра «Класс, смирно!».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
97	Круговая тренировка. Игра «Бросок ногой»	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
98	Тестирование челночного бега 30 м. Игра «Пустое место».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
99	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Перекинь через убегающего».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
100	Круговая тренировка. Игра «Совушка».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
101	Тестирование бега на 1000 м. Игра «Ловишки».	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
102	Подвижные и спортивные игры.	1		1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/ https://uchi.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		Эстафета с мячом.	2	100	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/2/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/3/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/4/>

<https://uchi.ru/>

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 29506604513842569967847282462287250401048067707

Владелец Трушкова Юлия Сергеевна

Действителен с 13.03.2023 по 12.03.2024