

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Самарской области

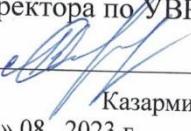
Администрация городского округа Самара

МБОУ Школа № 57 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
начальных классов


Руководитель ШМО
Косарева О.А.
Протокол №1 от «28» 08
2023 г.

ПРОВЕРЕНО
Заместителем
директора по УВР


Казармина Е.А.
«29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ
Школа №57 г.о.Самара


Тюфтяева Л.И.
Приказ №319-од от «31» 08
2023 г.

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для учащихся с ограниченными возможностями здоровья
с задержкой психического развития (Вариант 7.1)

1 - 4 класс

Самара 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, планируемых результатов освоения программы на уровне начального общего образования обучающихся с ЗПР составлена на основе требований к результатам освоения АООП НОО, установленными ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, федеральной программы воспитания.

Цель реализации АОП НОО обучающихся с ЗПР — обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Данная программа адресована учащимся 1-4 классов, обучающихся по АОП НОО (вариант 7.1.) МБОУ Школа №57 г.о.Самара

Данная программа предполагает инклюзивное обучение детей с ОВЗ (вариант 7.1.).

Вариант 7.1. предполагает, что учащийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий¹.

В 1-4 классах выявлены учащиеся с ограниченными возможностями здоровья: задержка психического развития, недоразвитие речи системного характера. Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

¹ Пункт 16 статьи 2 Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N 99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ).

нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. У обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы, отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющейся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Кроме того, у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражющиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, дисфункции в сферах пространственных представлений, зрительно-моторной координации, фонетико-фонематического развития, нейродинамики и др. Но при этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;
- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- постоянная помощь в осмыслиении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Создание специальных условий для детей с ОВЗ, имеющих задержку психического развития:

- организация рабочего места с обеспечением возможности постоянно находиться в зоне внимания педагога
- использование специальных учебно-методических пособий и дидактических материалов
- использование наглядных, словесных, практических методов обучения и воспитания с учётом психофизического состояния ребёнка
- новый материал будет преподноситься для детей с ЗПР предельно развёрнуто и доступно;
- значительное место будет отведено практической деятельности учащихся;
- выполнение письменных заданий планируется предварять анализом языкового материала с целью предупреждения ошибок;
- в случае затруднения выполнения заданий – дополнительное инструктирование, пошаговый алгоритм, работа по плану и др.;
- уважение к результатам деятельности обучающихся в сочетании с разумной требовательностью;
- любой повод будет использован для похвалы, акцент - на даже самые маленькие успехи.
- индивидуальный подход к ребёнку (учёт уровня подготовленности, особенности личности, работоспособность, внимание, целенаправленность при выполнении заданий).

Учебный и дидактический материал

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР обусловливают необходимость специального подбора дидактического материала, преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности.

При освоении варианта 7.1. АОП НОО обучающиеся с ЗПР обучаются по базовым учебникам для сверстников, не имеющих ограничений здоровья, со специальными, учитывающими особые образовательные потребности, приложениями и дидактическими материалами (преимущественное использование натуральной и иллюстративной наглядности), рабочими тетрадями и пр. на бумажных и/или электронных носителях, обеспечивающими реализацию программы коррекционной работы.

Методы и приемы педагогической поддержки:

- наличие индивидуальных правил работы для учащихся с ОВЗ;
- близость расположения учащегося с ОВЗ в классе к учителю;
- предоставление ученику с ОВЗ дополнительного времени (при необходимости) для выполнения задания, упражнения;
- меньший объем заданий;
- предъявление инструкций, указаний, как в устной, так и письменной форме;
 - неоднократное повторение инструкции, указания индивидуально учащемуся с ОВЗ;
 - объяснение материала, способа выполнения задания в малой группе;
 - выявление понимания учащимся инструкции, задания;
 - поэтапное разъяснение заданий;
 - поэтапное (пооперационное) выполнение задания;
 - демонстрация образца выполнения задания с одновременным участием в этом процессе учащегося;
 - выполнение задания в парах: обычный ученик – ученик с ОВЗ;
 - выполнение задания в малой группе, где ученик с ОВЗ выполняет ту часть общего задания, которое для него посильна;
 - индивидуальное выполнение задания, имеющего коррекционную направленность;
 - разрешение переделать задание, с которым ученик не справился;
 - предоставление возможности выбора контрольного задания;
 - объяснение учащимся сущности контрольного задания в доступной для них форме (показ образца выполнения, упрощенная формулировка задания, разрешение выполнить пробу и пр.);
 - разрешение устных ответов по читаемым текстам;
 - оценка содержания выполненной работы отдельно от ее правописания, аккуратности, скорости выполнения и других второстепенных показателей;
 - неограниченное время для выполнения контрольной работы, тестов;
 - предоставление ученику возможности представить выполненное задание сначала в малой группе, а затем уже перед всем классом;
 - акцентирование внимания на достижениях ученика.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей

обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые

положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 371 час: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

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

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

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

равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка

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

Подвижные и спортивные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по 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 двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приrostы в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплыивание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	2		Презентация
	Итого по разделу	2		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Режим дня школьника	1		Презентация
	Итого по разделу	1		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Гигиена человека	1		Презентация
1.2	Осанка человека	1		Презентация
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		Презентация
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18		Презентация
2.2	Лыжная подготовка	12		Презентация
2.3	Легкая атлетика	18		Презентация
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		Презентация

Итого по разделу		67		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26		Презентация
Итого по разделу		26		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1	Знания о физической культуре	3		Презентация
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности				
2.1	Физическое развитие и его измерение	9		Презентация
	Итого по разделу	9		
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура				
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1		Презентация
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2		Презентация
	Итого по разделу	3		
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14		Презентация
2.2	Лыжная подготовка	12		Презентация
2.3	Легкая атлетика	14		Презентация
2.4	Подвижные игры	19		Презентация
	Итого по разделу	59		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28	2	Презентация
Итого по разделу		28		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы		
		Всего	Контрольные работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2		Презентация		
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1		Презентация		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1		Презентация		
2.3	Физическая нагрузка	2		Презентация		
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1		Презентация		
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Презентация		
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16		Презентация		
2.2	Легкая атлетика	10		Презентация		
2.3	Лыжная подготовка	12		Презентация		
2.4	Плавательная подготовка	2		Презентация		

2.5	Подвижные и спортивные игры	16		Презентация
	Итого по разделу	56		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	38	2	Презентация
	Итого по разделу	38		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2	

4 КЛАСС

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

2.4	Плавательная подготовка	2		Презентация
2.5	Подвижные и спортивные игры	10		Презентация
Итого по разделу		37		
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура				
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	2	Презентация
Итого по разделу		23		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно- развивающая работа для обучающихся с ОВЗ
		Всего	Контр ольн ые работ ы			
1	Что такое физическая культура	1		Учебная неделя №1	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный). Главное на занятиях по физической культуре в этот период заинтересовать ребёнка, создать игровую ситуацию, формировать у детей интерес к физической культуре и совместным
2	Современные физические упражнения	1		Учебная неделя №1	Презентация	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		Учебная неделя №1	Презентация	
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		Учебная неделя №2	Презентация	
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1		Учебная неделя №2	Презентация	
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1		Учебная неделя №2	Презентация	

7	Правила поведения на уроках физической культуры	1		Учебная неделя №3	Презентация	физическими занятиями со сверстниками.
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1		Учебная неделя №3	Презентация	
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		Учебная неделя №3	Презентация	Репродуктивный метод. Цель: создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности. Использование презентаций и фрагментов презентации по ходу урока. На слайдах можно разместить необходимый картинный материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное и голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1		Учебная неделя №4	Презентация	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		Учебная неделя №4	Презентация	
12	Акробатические упражнения, основные техники	1		Учебная неделя №4	Презентация	
13	Акробатические упражнения, основные техники	1		Учебная неделя №5	Презентация	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		Учебная неделя №5	Презентация	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		Учебная неделя №5	Презентация	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		Учебная неделя №6	Презентация	
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		Учебная неделя №6	Презентация	

18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		Учебная неделя №6	Презентация	включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. Появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме.
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1		Учебная неделя №7	Презентация	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		Учебная неделя №7	Презентация	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		Учебная неделя №7	Презентация	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1		Учебная неделя №8	Презентация	
23	Разучивание прыжков в группировке	1		Учебная неделя №8	Презентация	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		Учебная неделя №8	Презентация	
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		Учебная неделя №9	Презентация	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1		Учебная неделя №9	Презентация	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1		Учебная неделя №9	Презентация	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1		Учебная неделя №10	Презентация	Учитель продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребёнку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребёнок уточняет и воспроизводит их по данному образцу.
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Учебная неделя №10	Презентация	
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1		Учебная неделя №10	Презентация	

31	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Учебная неделя №11	Презентация	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1		Учебная неделя №11	Презентация	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Учебная неделя №11	Презентация	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1		Учебная неделя №12	Презентация	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Учебная неделя №12	Презентация	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1		Учебная неделя №12	Презентация	
37	Чем отличается ходьба от бега	1		Учебная неделя №13	Презентация	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Учебная неделя №13	Презентация	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		Учебная неделя №13	Презентация	

40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Учебная неделя №14	Презентация	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		Учебная неделя №14	Презентация	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Учебная неделя №14	Презентация	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		Учебная неделя №15	Презентация	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Учебная неделя №15	Презентация	
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		Учебная неделя №15	Презентация	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1		Учебная неделя №16	Презентация	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1		Учебная неделя №16	Презентация	
48	Разучивание одновременного	1		Учебная неделя №16	Презентация	

	отталкивания двумя ногами					
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1		Учебная неделя №17	Презентация	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1		Учебная неделя №17	Презентация	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		Учебная неделя №17	Презентация	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1		Учебная неделя №18	Презентация	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1		Учебная неделя №18	Презентация	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		Учебная неделя №18	Презентация	
55	Считалки для подвижных игр	1		Учебная неделя №19	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Учебная неделя №19	Презентация	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		Учебная неделя №19	Презентация	Репродуктивный метод. Цель: создавать условия и

58	Обучение способам организации игровых площадок	1		Учебная неделя №20	Презентация	формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
59	Обучение способам организации игровых площадок	1		Учебная неделя №20	Презентация	
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Учебная неделя №20	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		Учебная неделя №21	Презентация	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Учебная неделя №21	Презентация	Репродуктивный метод. Цель: создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		Учебная неделя №21	Презентация	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Учебная неделя №22	Презентация	Использование презентаций и фрагментов презентации по ходу урока. На слайдах можно разместить необходимый
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1		Учебная неделя №22	Презентация	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Учебная неделя №22	Презентация	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		Учебная неделя №23	Презентация	

68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Учебная неделя №23	Презентация	картинный материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное и голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. Появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме.
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		Учебная неделя №23	Презентация	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Учебная неделя №24	Презентация	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1		Учебная неделя №24	Презентация	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Учебная неделя №24	Презентация	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		Учебная неделя №25	Презентация	
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		Учебная неделя №25	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1		Учебная неделя №25	Презентация	
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Учебная неделя №26	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения. Цель: развивать у детей движения,

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1		Учебная неделя №26	Презентация	двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Учебная неделя №26	Презентация	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		Учебная неделя №27	Презентация	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		Учебная неделя №27	Презентация	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1		Учебная неделя №27	Презентация	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №28	Презентация	

83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №28	Презентация	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Учебная неделя №28	Презентация	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		Учебная неделя №29	Презентация	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Учебная неделя №29	Презентация	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		Учебная неделя №29	Презентация	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №30	Презентация	

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №30	Презентация	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Учебная неделя №30	Презентация	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на	1		Учебная неделя №31	Презентация	

	гимнастической скамье. Подвижные игры					
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		Учебная неделя №33	Презентация	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		Учебная неделя №33	Презентация	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения	1		Учебная неделя №33	Презентация	

	испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	99	0				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающая работа для обучающихся с ОВЗ
		Всего	Контрольные работы			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1		Учебная неделя №1	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный). Формировать у детей интерес к физической культуре и совместным физическим занятиям со сверстниками приоритетом в работе с является индивидуальный подход, с учетом специфики здоровья каждого ребенка.
2	Зарождение Олимпийских игр	1		Учебная неделя №1	Презентация	
3	Современные Олимпийские игры	1		Учебная неделя №1	Презентация	
4	Физическое развитие	1		Учебная неделя №2	Презентация	Активные методы обучения, игровые методы и упражнения

5	Физические качества	1		Учебная неделя №2	Презентация	тренировочного характера для развития мыслительных процессов и физического развития. Использование презентаций и фрагментов презентации по ходу урока. На слайдах можно разместить необходимый картины материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное и голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая,
6	Сила как физическое качество	1		Учебная неделя №2	Презентация	
7	Быстрота как физическое качество	1		Учебная неделя №3	Презентация	
8	Выносливость как физическое качество	1		Учебная неделя №3	Презентация	
9	Гибкость как физическое качество	1		Учебная неделя №3	Презентация	
10	Развитие координации движений	1		Учебная неделя №4	Презентация	
11	Развитие координации движений	1		Учебная неделя №4	Презентация	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1		Учебная неделя №4	Презентация	

13	Закаливание организма	1		Учебная неделя №5	Презентация	моторная. появление изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме.
14	Утренняя зарядка	1		Учебная неделя №5	Презентация	
15	Контрольная работа	1	1	Учебная неделя №5	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1		Учебная неделя №6	Презентация	Словесные методы (рассказ, беседа), наглядные (иллюстрация, демонстрация и др.); практические (упражнения);
17	Строевые упражнения и команды	1		Учебная неделя №6	Презентация	репродуктивные и проблемно-поисковые (от частного к общему, от общего к частному)
18	Строевые упражнения и команды	1		Учебная неделя №6	Презентация	
19	Прыжковые упражнения	1		Учебная неделя №7	Презентация	

20	Прыжковые упражнения	1		Учебная неделя №7	Презентация	
21	Гимнастическая разминка	1		Учебная неделя №7	Презентация	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Учебная неделя №8	Презентация	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1		Учебная неделя №8	Презентация	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Учебная неделя №8	Презентация	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1		Учебная неделя №9	Презентация	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Учебная неделя №9	Презентация	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1		Учебная неделя №9	Презентация	

Использование презентаций и фрагментов презентации по ходу урока. На слайдах можно разместить необходимый карточный материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное и голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. Появлению изображений на экране, дети имеют возможность

28	Танцевальные гимнастические движения	1		Учебная неделя №10	Презентация	выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме.
29	Танцевальные гимнастические движения	1		Учебная неделя №10	Презентация	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		Учебная неделя №10	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1		Учебная неделя №11	Презентация	Репродуктивный метод. Цель: создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
32	Спуск с горы в основной стойке	1		Учебная неделя №11	Презентация	
33	Спуск с горы в основной стойке	1		Учебная неделя №11	Презентация	
34	Подъем лесенкой	1		Учебная неделя №12	Презентация	
35	Подъем лесенкой	1		Учебная неделя №12	Презентация	Использование презентаций и фрагментов

36	Спуски и подъёмы на лыжах	1		Учебная неделя №12	Презентация	презентации по ходу урока. На слайдах можно разместить необходимый картинный материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное и голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме.
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1		Учебная неделя №13	Презентация	
38	Торможение лыжными палками	1		Учебная неделя №13	Презентация	
39	Торможение лыжными палками	1		Учебная неделя №13	Презентация	
40	Торможение падением на бок	1		Учебная неделя №14	Презентация	
41	Торможение падением на бок	1		Учебная неделя №14	Презентация	
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		Учебная неделя №14	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).

43	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Учебная неделя №15	Презентация	Репродуктивный метод.
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1		Учебная неделя №15	Презентация	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Учебная неделя №15	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения. Цель: развивать у детей движения, двигательные качества, физическую и умственную работоспособность, учитывая возрастные и индивидуальные особенности.
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1		Учебная неделя №16	Презентация	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Учебная неделя №16	Презентация	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		Учебная неделя №16	Презентация	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Учебная неделя №17	Презентация	

50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1		Учебная неделя №17	Презентация	
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1		Учебная неделя №17	Презентация	Репродуктивный метод.
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Учебная неделя №18	Презентация	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1		Учебная неделя №18	Презентация	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1		Учебная неделя №18	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения.
55	Сложно координированные беговые упражнения	1		Учебная неделя №19	Презентация	
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1		Учебная неделя №19	Презентация	Репродуктивный метод.

57	Игры с приемами баскетбола	1		Учебная неделя №19	Презентация	Учитель продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребёнку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребёнок уточняет и воспроизводит их по данному образцу.
58	Игры с приемами баскетбола	1		Учебная неделя №20	Презентация	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Учебная неделя №20	Презентация	
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1		Учебная неделя №20	Презентация	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Учебная неделя №21	Презентация	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1		Учебная неделя №21	Презентация	
63	Прием «волна» в баскетболе	1		Учебная неделя №21	Презентация	
64	Прием «волна» в баскетболе	1		Учебная неделя №22	Презентация	

65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Учебная неделя №22	Презентация	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1		Учебная неделя №22	Презентация	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Учебная неделя №23	Презентация	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1		Учебная неделя №23	Презентация	
69	Футбольный бильярд	1		Учебная неделя №23	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
70	Футбольный бильярд	1		Учебная неделя №24	Презентация	Репродуктивный метод.
71	Бросок ногой	1		Учебная неделя №24	Презентация	
72	Бросок ногой	1		Учебная неделя №24	Презентация	

73	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Учебная неделя №25	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1		Учебная неделя №25	Презентация	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1		Учебная неделя №25	Презентация	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Учебная неделя №26	Презентация	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №26	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №26	Презентация	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Учебная неделя №27	Презентация	

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1		Учебная неделя №27	Презентация	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Учебная неделя №27	Презентация	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1		Учебная неделя №28	Презентация	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Учебная неделя №28	Презентация	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		Учебная неделя №28	Презентация	

	ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Учебная неделя №29	Презентация	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Учебная неделя №29	Презентация	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Учебная неделя №29	Презентация	

88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Учебная неделя №30	Презентация	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Учебная неделя №30	Презентация	
90	Контрольная работа	1	1	Учебная неделя №30	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебная неделя №31	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с	1		Учебная неделя №31	Презентация	

	места толчком двумя ногами. Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	

97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебная неделя №33	Презентация	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебная неделя №33	Презентация	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №33	Презентация	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №34	Презентация	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1		Учебная неделя №34	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения	1		Учебная неделя №34	Презентация	

	испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	2				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная работа для обучающихся с ОВЗ
		Всего	Контрольные работы			
1	Физическая культура у древних народов	1		Учебная неделя №1	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
2	История появления современного спорта	1		Учебная неделя №1	Презентация	
3	Виды физических упражнений	1		Учебная неделя №1	Презентация	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1		Учебная неделя №2	Презентация	
5	Дозировка физических нагрузок	1		Учебная неделя №2	Презентация	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1		Учебная неделя №2	Презентация	
7	Закаливание организма под душем	1		Учебная неделя №3	Презентация	
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1		Учебная неделя №3	Презентация	

9	Строевые команды и упражнения	1		Учебная неделя №3	Презентация	Репродуктивный метод.
10	Строевые команды и упражнения	1		Учебная неделя №4	Презентация	
11	Лазанье по канату	1		Учебная неделя №4	Презентация	
12	Лазанье по канату	1		Учебная неделя №4	Презентация	
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Учебная неделя №5	Презентация	
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1		Учебная неделя №5	Презентация	
15	Передвижения по гимнастической стенке	1		Учебная неделя №5	Презентация	
16	Контрольная работа	1	1	Учебная неделя №6	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
17	Прыжки через скакалку	1		Учебная неделя №6	Презентация	Репродуктивный метод.
18	Прыжки через скакалку	1		Учебная неделя №6	Презентация	

19	Ритмическая гимнастика	1		Учебная неделя №7	Презентация	Учитель продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребёнку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребёнок уточняет и воспроизводит их по данному образцу.
20	Ритмическая гимнастика	1		Учебная неделя №7	Презентация	
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Учебная неделя №7	Презентация	
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		Учебная неделя №8	Презентация	
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Учебная неделя №8	Презентация	
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1		Учебная неделя №8	Презентация	
25	Прыжок в длину с разбега	1		Учебная неделя №9	Презентация	
26	Прыжок в длину с разбега	1		Учебная неделя №9	Презентация	
27	Броски набивного мяча	1		Учебная неделя №9	Презентация	
28	Броски набивного мяча	1		Учебная неделя №10	Презентация	
29	Челночный бег	1		Учебная неделя №10	Презентация	

30	Челночный бег	1		Учебная неделя №10	Презентация	
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Учебная неделя №11	Презентация	
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1		Учебная неделя №11	Презентация	
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Учебная неделя №11	Презентация	
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		Учебная неделя №12	Презентация	
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Учебная неделя №12	Презентация	
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1		Учебная неделя №12	Презентация	
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Учебная неделя №13	Презентация	
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1		Учебная неделя №13	Презентация	
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Учебная неделя №13	Презентация	

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1		Учебная неделя №14	Презентация	
41	Повороты на лыжах способом переступания	1		Учебная неделя №14	Презентация	
42	Повороты на лыжах способом переступания	1		Учебная неделя №14	Презентация	
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		Учебная неделя №15	Презентация	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1		Учебная неделя №15	Презентация	
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Учебная неделя №15	Презентация	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1		Учебная неделя №16	Презентация	
47	Правила поведения в бассейне	1		Учебная неделя №16	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1		Учебная неделя №16	Презентация	Репродуктивный метод.

49	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Учебная неделя №17	Презентация	
50	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1		Учебная неделя №17	Презентация	
51	Спортивная игра баскетбол	1		Учебная неделя №17	Презентация	
52	Спортивная игра баскетбол	1		Учебная неделя №18	Презентация	
53	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Учебная неделя №18	Презентация	
54	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		Учебная неделя №18	Презентация	
55	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Учебная неделя №19	Презентация	
56	Подвижные игры с приемами баскетбола	1		Учебная неделя №19	Презентация	
57	Спортивная игра волейбол	1		Учебная неделя №19	Презентация	
58	Спортивная игра волейбол	1		Учебная неделя №20	Презентация	

Учитель продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребёнку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребёнок уточняет и воспроизводит их по данному образцу.

59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Учебная неделя №20	Презентация	
60	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		Учебная неделя №20	Презентация	
61	Спортивная игра футбол	1		Учебная неделя №21	Презентация	
62	Спортивная игра футбол	1		Учебная неделя №21	Презентация	
63	Подвижные игры с приемами футбола	1		Учебная неделя №21	Презентация	
64	Подвижные игры с приемами футбола	1		Учебная неделя №22	Презентация	
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1		Учебная неделя №22	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
66	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		Учебная неделя №22	Презентация	
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №23	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения реализуется с

68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №23	Презентация	возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом; -точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а так же нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками: -создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка (распределение
69	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №23	Презентация	
70	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Учебная неделя №24	Презентация	
71	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Учебная неделя №24	Презентация	
72	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Учебная неделя №24	Презентация	
73	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Учебная неделя №25	Презентация	
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Учебная неделя №25	Презентация	

75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Учебная неделя №25	Презентация	групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.)
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Учебная неделя №26	Презентация	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Учебная неделя №26	Презентация	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Учебная неделя №26	Презентация	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Учебная неделя №27	Презентация	

80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Учебная неделя №27	Презентация	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Учебная неделя №27	Презентация	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Учебная неделя №28	Презентация	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Учебная неделя №28	Презентация	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя	1		Учебная неделя №28	Презентация	

	на гимнастической скамье. Подвижные игры					
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Учебная неделя №29	Презентация	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Учебная неделя №29	Презентация	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебная неделя №29	Презентация	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебная неделя №30	Презентация	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебная неделя №30	Презентация	

90	Контрольная работа	1	1	Учебная неделя №30	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	-точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнения, а также

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками: -создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка (распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.)
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебная неделя №32	Презентация	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебная неделя №33	Презентация	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебная неделя №33	Презентация	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №33	Презентация	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №34	Презентация	

101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Учебная неделя №34	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		Учебная неделя №34	Презентация	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	2			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционно-развивающая работа для обучающихся с ОВЗ
		Всего	Контрольные работы			
1	Из истории развития физической культуры в России	1		Учебная неделя №1	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
2	Самостоятельная физическая подготовка	1		Учебная неделя №1	Презентация	Методы самоконтроля и взаимоконтроля
3	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		Учебная неделя №2	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1		Учебная неделя №2	Презентация	
5	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		Учебная неделя №3	Презентация	
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1		Учебная неделя №3	Презентация	

7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		Учебная неделя №4	Презентация	
8	Закаливание организма	1		Учебная неделя №4	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		Учебная неделя №5	Презентация	
10	Акробатическая комбинация. Контрольная работа	1	1	Учебная неделя №5	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1		Учебная неделя №6	Презентация	Репродуктивный метод. Цель: создавать условия и формировать у детей потребность в разных видах двигательной деятельности.
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1		Учебная неделя №6	Презентация	
13	Обучение опорному прыжку	1		Учебная неделя №7	Презентация	
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1		Учебная неделя №7	Презентация	

15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1		Учебная неделя №8	Презентация	Использование презентаций и фрагментов презентации по ходу урока. На слайдах можно разместить необходимый картинный материал, цифровые фотографии, тексты; можно добавить музыкальное голосовое сопровождение к демонстрации презентации. При такой организации материала включаются три вида памяти детей: зрительная, слуховая, моторная. Появлению изображений на экране, дети имеют возможность выполнять упражнения более внимательно и в полном объеме.
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		Учебная неделя №8	Презентация	
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		Учебная неделя №9	Презентация	
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Учебная неделя №9	Презентация	
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1		Учебная неделя №10	Презентация	
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Учебная неделя №10	Презентация	
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1		Учебная неделя №11	Презентация	
22	Беговые упражнения	1		Учебная неделя №11	Презентация	

23	Беговые упражнения	1		Учебная неделя №12	Презентация	
24	Метание малого мяча на дальность	1		Учебная неделя №12	Презентация	Учитель продумывает систему физических упражнений на воспроизведение известных ребёнку движений, которые сформировались в процессе применения им информационно-рецептивного метода. Упражняясь в двигательных действиях, ребёнок уточняет и воспроизводит их по данному образцу.
25	Метание малого мяча на дальность	1		Учебная неделя №13	Презентация	
26	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		Учебная неделя №13	Презентация	
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Учебная неделя №14	Презентация	
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Учебная неделя №14	Презентация	
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Учебная неделя №15	Презентация	
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1		Учебная неделя №15	Презентация	

31	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Учебная неделя №16	Презентация	
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1		Учебная неделя №16	Презентация	
33	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1		Учебная неделя №17	Презентация	
34	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1		Учебная неделя №17	Презентация	
35	Подводящие упражнения	1		Учебная неделя №18	Презентация	
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		Учебная неделя №18	Презентация	
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		Учебная неделя №19	Презентация	
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Учебная неделя №19	Презентация	

39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		Учебная неделя №20	Презентация	
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		Учебная неделя №20	Презентация	
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		Учебная неделя №21	Презентация	
42	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		Учебная неделя №21	Презентация	
43	Упражнения из игры волейбол	1		Учебная неделя №22	Презентация	
44	Упражнения из игры баскетбол	1		Учебная неделя №22	Презентация	
45	Упражнения из игры футбол	1		Учебная неделя №23	Презентация	
46	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		Учебная неделя №23	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).

47	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		Учебная неделя №24	Презентация	Объяснительно-иллюстративный метод (информационно-рецептивный).
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №24	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		Учебная неделя №25	Презентация	
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		Учебная неделя №25	Презентация	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Учебная неделя №26	Презентация	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		Учебная неделя №26	Презентация	
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1		Учебная неделя №27	Презентация	

54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1		Учебная неделя №27	Презентация	
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		Учебная неделя №28	Презентация	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Учебная неделя №28	Презентация	
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		Учебная неделя №29	Презентация	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		Учебная неделя №39	Презентация	

59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		Учебная неделя №30	Презентация	
60	Контрольная работа	1	1	Учебная неделя №30	Презентация	Методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий: - наличие твёрдо предписанной программы движений, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		Учебная неделя №31	Презентация	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебная неделя №32	Презентация	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		Учебная неделя №32	Презентация	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №33	Презентация	

66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		Учебная неделя №33	Презентация	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Учебная неделя №34	Презентация	Методы самоконтроля и взаимоконтроля
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		Учебная неделя №34	Презентация	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2			

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

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

