

**Бюджетное общеобразовательное учреждение Ханты-Мансийского  
автономного округа – Югры «Лицей им. Г.Ф. Атякшева»**

Приложение  
к адаптированной  
основной общеобразовательной  
программе начального  
общего образования  
(приказ от 20.12.23 №9)

## **АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета**

**«адаптивная физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

с задержкой психического развития (Вариант 7.2.)

Помигуев Никита Сергеевич

---

ФИО учителя, составившего программу

**Югорск, 2023**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне основного общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР), а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Рабочей программе воспитания (одобreno решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Рабочая программа по дисциплине «Адаптивная физическая культура» для 1-4 классов общеобразовательных организаций, реализующих адаптированные основные образовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, адаптированных с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

**Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Общей целью* школьного образования по адаптивной физической культуре является формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья, оптимизации жизнедеятельности и организации активного отдыха.

*Цель* реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Обеспечение регулярной, адекватной состоянию здоровья физической нагрузки, формирование мотивации и привычки к двигательной активности, определение доступного уровня физической активности и поддержание его в течение учебного года являются неперенными условиями достижения поставленной цели.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих,

так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

*Общие задачи* физического воспитания обучающихся на уровне основного общего образования:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

*Специфические задачи* (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования:

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;

- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности –зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражено в следующих разделах: «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Подвижные игры», «Спортивные игры». В каждом из разделов выделено два взаимосвязанных подраздела: «Теоретические сведения» и «Практический материал». Кроме этого, с учетом возраста и психофизических возможностей обучающихся им также предлагаются для усвоения некоторые теоретические сведения из области физической культуры, которые имеют самостоятельное значение.

Обучение по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 5-9 классах направлено на всестороннее развитие ребенка, развитие его потенциальных возможностей.

В процессе проведения уроков адаптивной физической культуры применяются специфические и общепедагогические методы физического воспитания.

При обучении и закреплении движений применяются: методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

В процессе совершенствования двигательных навыков в единстве с воспитанием двигательных качеств используются: словесный и наглядный методы.

При создании рабочей программы учитывалась одна из приоритетных задач современной системы образования – охрана и укрепление здоровья обучающихся, воспитание их способными активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющими использовать ресурсы адаптивной физической культуры для саморазвития и самоопределения.

С этой целью в образовательных организациях для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья необходимо реализовывать специальные программы коррекционной направленности по адаптивной физической культуре (АФК), разрабатываемые для разных категорий обучающихся с ОВЗ.

Учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» является составной частью предметной области «Физическая культура и Основы безопасности жизнедеятельности».

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленный на коррекцию нарушенных функций, средство укрепления физического здоровья, повышения и совершенствования двигательных возможностей.

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от общеобразовательной программы физического воспитания. Программа имеет коррекционную направленность и разрабатывается с учетом особенностей развития обучающихся с ЗПР. Данная программа должна содействовать всестороннему развитию личности обучающихся, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических качеств, компенсации нарушенных функций организма.

Методика адаптивного физического воспитания обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий от основной образовательной программы физического воспитания. Это обусловлено особенностями развития как физической, так и психической сферы обучающегося с ЗПР.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются трудности в усвоении образовательных программ, обусловленные недостаточностью познавательной сферы, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Достаточно часто у обучающихся с ЗПР отмечаются нарушения общей и ручной моторики, зрительно-моторной координации и пространственной ориентировки. Кроме того, трудности в усвоении знаний усугубляются особым неврологическим статусом многих обучающихся с ЗПР, которые характеризуются повышенной утомляемостью, снижением умственной

работоспособности, активного внимания и памяти. Задержка психического развития в большинстве случаев является следствием резидуально-органической недостаточности центральной нервной системы, что оказывает влияние и двигательную сферу обучающихся.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР на уровне основного общего образования заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал.

В процессе разработки программы выделяют несколько групп обучающихся с ЗПР:

- обучающиеся с ЗПР, физическое развитие которых соотносится с возрастной нормой;
- обучающиеся с ЗПР, отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков;
- обучающиеся с ЗПР, имеющие нарушения здоровья, подтвержденные медицинским заключением, а также дети с инвалидностью по соматическим заболеваниям.

Для обучающихся с ЗПР, *физическое развитие которых приближается или соответствует возрастной норме*, овладение предметом «Физическая культура» все же представляется затруднительным без использования специальных методов и приемов. Чаще всего это связано с особенностями эмоционально-волевой и личностной сферы обучающихся с ЗПР. Они отстают от нормально развивающихся сверстников по сформированности произвольного поведения. Уровень произвольной регуляции поведения зависит у них от сложности деятельности, особенно от сложности звена программирования. Наибольшие затруднения вызывает формирование контроля за собственной деятельностью. При формировании двигательных навыков у данной группы обучающихся особые трудности наблюдаются при выполнении заданий, требующих определенных волевых усилий, настойчивости, сосредоточенности на результате. Для таких обучающихся с ЗПР образовательная организация по согласованию с родителями обучающегося вправе делать выбор между учебным предметом «Физическая культура» и «Адаптивная физическая культура».

Обучающиеся с ЗПР, *отстающие в физическом развитии и формировании двигательных навыков*, помимо вышеперечисленных проблем личностного развития, имеют более выраженные проблемы нервно-психического плана. В двигательном статусе таких обучающихся практически всегда можно выделить как негрубые нарушения в физическом развитии и функциональном состоянии, так и специфические нарушения психомоторики, связанные с трудностями формирования произвольных осознанных движений,

направленных на достижение определенной цели. В результате все задания на уроках физкультуры они выполняют медленнее, чем нормально развивающиеся обучающиеся, обнаруживаются неточность и неловкость движений. Особые затруднения обнаруживаются при выполнении попеременных движений, сложных двигательных программ. При выполнении произвольных движений может появляться излишнее напряжение мышц, а иногда и непроизвольные движения. У обучающихся с ЗПР данной группы наблюдаются и недостатки координации движений, в которых участвуют группы мышц обеих половин тела. Недостатки моторики и психомоторики обучающихся отрицательно сказываются на возможностях усвоения знаний и умений в области физической культуры. Кроме того, несформированность произвольной регуляции поведения влияет на продуктивность занятий физической культурой: ученики часто не усваивают задания, даваемые учителем, не могут на относительно длительное время сосредоточиться на их выполнении, отвлекаются на любые посторонние стимулы. Им чрезвычайно трудно соблюдать определенный двигательный режим, подчиняться четким правилам поведения на уроках физкультуры. Таким образом, для таких обучающихся необходимо создавать специальные педагогические условия для занятий физической культурой и проводить целенаправленную коррекционную работу.

Для обучающихся с ЗПР, *имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям*, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое имеет обучающийся. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития таких обучающихся принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку у таких обучающихся может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы обучающихся, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в образовательной организации, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья ребенка. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо очень внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам, строго соблюдать медицинские рекомендации.

Обучающиеся с ЗПР с физическим развитием, близким к возрастной норме, и обучающиеся с ЗПР, психофизическое развитие которых задержано, посещают уроки физической культуры вместе с нормально развивающимися сверстниками. Учитель физкультуры реализует индивидуально-дифференцированный подход к физическому воспитанию обучающихся с ЗПР, осуществляет коррекционную направленность урока в соответствии с особыми образовательными потребностями этих обучающихся. Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Адаптивная физическая культура занимает важное место не только в образовательном процессе обучающихся с ЗПР, но и в целом является частью системы комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения. Высокий потенциал дисциплины как эффективного метода социализации лиц с ЗПР признается специалистами в сфере образования, физической культуры и спорта, здравоохранения и социальной защиты.

Занятия адаптивной физкультурой предполагают взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности обучающегося, коррекцию и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, высших психических функций, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания. Личностные и предметные результаты освоения дисциплины непосредственно влияют на уровень развития жизненной компетенции обучающихся в части формирования и развития социальных навыков, формирующихся неполноценно из-за недостатков психического и физического развития обучающихся с ЗПР.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий физической культурой и спортом относятся потребности:

- во включении в содержание занятий физической культурой и спортом коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- в создании условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;



- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с особыми образовательными потребностями и состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- в предоставлении дифференцированных требований к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося;
- в формировании интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» непосредственно влияют на уровень жизненных компетенций обучающихся в части формирования и развития социальных навыков.

### **Принципы и подходы к реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

*Принципы реализации программы:*

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Урок АФК состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной. Каждая часть имеет определённые особенности.

1. Подготовительная часть (длительность 10–15 мин) состоит из общеразвивающих и дыхательных упражнений, которые выполняются в медленном или среднем темпе. На первых этапах упражнения выполняются от четырех до шести раз, далее по шесть–восемь и раз, и потом по восемь – десять раз. В подготовительной части урока нагрузку нужно повышать постепенно и не рекомендуется давать много упражнений, которые ранее не были знакомы обучающимся с ЗПР.

Упражнения, рекомендуемые для подготовительной части урока: построение, ходьба в различном темпе и направлениях, медленный бег,

дыхательные упражнения, упражнения с набивными мячами и на гимнастической скамье.

2. Основная часть (длительность 15–20 мин) отводится для решения основных задач урока. В неё необходимо включать новые для обучающихся с ЗПР физические упражнения, ориентированные на развитие у них двигательных качеств. Наибольшая физическая нагрузка приходится на вторую половину основной части урока, поэтому первый этап основной части урока заполнен более лёгкими по технике выполнения и запоминанию физическими упражнениями. Важно включать в основную часть урока одно–два новых упражнения. Упражнения должны быть разнообразными, не однотипными, задействующими большое количество звеньев и мышечных цепей опорно-двигательного аппарата.

Занятия по направлениям: гимнастика, лёгкая атлетика, спортивные игры, лыжная подготовка, включаются в основную часть урока, можно использовать для освоения отдельных разделов и подготовительную часть урока.

В основной части урока решаются коррекционные задачи с помощью специальных методов формирования двигательных навыков, развития физических способностей: мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и, особенно, координационных способностей.

Для развития силы используются упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук; корригирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений; легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, упражнения с преодолением внешней среды – бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору; упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером; подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками; плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал. Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, плавания, спортивных и подвижных игр. Для поддержания аэробной выносливости рекомендуется нагрузка с частотой сердечных сокращений 120-140 уд./мин, для повышения аэробной выносливости – 140-165 уд./мин.

Для развития гибкости используются следующие виды упражнений: динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами; динамические пассивные упражнения с

дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах; статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

В связи с нарушениями мелкой моторики рук большое значение для обучающихся с ЗПР имеют упражнения для развития подвижности рук, мелких суставов кистей и пальцев. Эти упражнения предваряются самомассажем пальцев и кистей рук.

Для развития координационных способностей обучающихся с ЗПР используются следующие *методы и приемы*:

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

3. Заключительная часть: (длительность 5–7 мин) на этом этапе урока основной задачей является восстановление функционального состояния организма после физической нагрузки. В этой части урока АФК предусматривается использование упражнений на расслабление, дыхательных упражнений, стретчинг, организация медленной ходьбы.

Содержание обучения по программе является вариативным, оно может изменяться в зависимости от особых образовательных потребностей обучающихся, обусловленных особенностями и характером имеющихся у них нарушений. При формировании и структурировании материала необходимо учитывать возраст, степень выраженности недостатков психофизического развития, состояние соматического здоровья, уровень физической подготовленности обучающихся.

В каждый урок адаптивного физического воспитания включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения, подвижные и спортивные игры по правилам.

### **3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

Базисный учебный план для учащихся с задержкой психического развития предусматривает обязательное изучение предмета «Физическая культура» в 5-9 классах – 102 часов, при недельной нагрузке - 3 часа.

**Распределение программного материала в учебных часах.**

**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			Российская электронная школа (РЭШ)
1.2	Осанка человека	1			Российская электронная школа (РЭШ)
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами	13			Российская

	акробатики				электронная школа (РЭШ)
2.2	Лыжная подготовка	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.3	Легкая атлетика	15			Российская электронная школа (РЭШ)
2.4	Подвижные и спортивные игры	12			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		50			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

**2 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	5			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			Российская электронная школа (РЭШ)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная

					школа (РЭШ)
2.2	Лыжная подготовка	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.3	Легкая атлетика	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.4	Подвижные игры	10			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**3 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			Российская электронная школа (РЭШ)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Российская электронная школа (РЭШ)
2.3	Физическая нагрузка	2			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			Российская электронная школа (РЭШ)
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			Российская электронная школа (РЭШ)



Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.2	Легкая атлетика	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.3	Лыжная подготовка	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

#### 4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательны е ресурсы
		Всег о	Контрольны е работы	Практически е работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельна я физическая подготовка	1			Российская электронная школа (РЭШ)
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			Российская электронная школа (РЭШ)
1.2	Закаливание организма	1			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.2	Легкая атлетика	10			Российская электронная школа (РЭШ)

2.3	Лыжная подготовка	10			Российская электронная школа (РЭШ)
2.4	Подвижные и спортивные игры	10			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		40			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	20			Российская электронная школа (РЭШ)
Итого по разделу		20			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

	Разделы и темы	Кол-во часов (уроков)
1.Знания о физической культуре (информационный компонент в водной части урока или в виде домашнего задания)		
	Самостраховка и самоконтроль	1
	Помощь при травмах	1
2.Физическое совершенствование		
	Легкая атлетика	18
	Гимнастика	20
	Лыжная подготовка	10
	Спортивные игры, подвижные игры	11
	Коррекционные игры	9
<b>Всего:</b>		<b>68</b>

#### 4. Планируемые результаты освоения учебного предмета

##### Личностные:

- уважительное отношение к спортивным результатам других людей, сверстников;
- сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к физической культуре, работе на результат;

– сформированность этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

– сформированность чувства гордости за успехи, достижения как собственные так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;

– сформированность эстетических потребностей и чувств средствами физического воспитания.

### **Предметные:**

#### Минимальный уровень:

– иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

– выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;

– знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;

– иметь представления о двигательных действиях; знать строевые команды и выполнять строевых действий по словесной инструкции;

– уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

– ходить в различном темпе с различными исходными положениями;

– иметь представление о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в спортивных играх и эстафетах;

– взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении спортивных игр, соревнований;

– иметь представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень:

– освоить элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных игр и других видов физической культуры;

– выполнять самостоятельно комплексы утренней гимнастики;

– выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня;

– знать виды двигательной активности в процессе физического воспитания; выполнение двигательных действий;

– уметь подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- участвовать со сверстниками в спортивных играх и эстафетах;
- уметь оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам в процессе участия в спортивных играх и соревнованиях; осуществлять их объективное судейство;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать некоторые факторы из истории развития физической культуры, понимать её роль и значение в жизнедеятельности человека;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знать правила техники выполнения двигательных действий;
- знать организацию занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знать физические упражнения с различной целевой направленностью, их выполнять с заданной дозировкой нагрузки;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

## **5. Содержание учебного предмета**

*Теоретические знания. Знания о физической культуре (в процессе урока или в виде домашнего задания). Значение физической культуры в жизни человека. Самостраховка и самоконтроль при выполнении физических упражнений. Помощь при травмах. Способы самостоятельного измерения частоты сердечных сокращений.*

*Гимнастика и акробатика. Строевые упражнения. Понятие о строе, шеренге, ряде, колонне, двух шереножном строе, флангах и дистанции. Размыкание уступами по счёту на месте. Повороты направо, налево при ходьбе на месте. Выполнение команд: «Чаще шаг!». «Реже шаг!». Ходьба «змейкой», противоходом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: упражнения на осанку, дыхательные упражнения, упражнения в расслаблении мышц, основные положения движения головы, конечностей, туловища.*

*Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах: с гимнастическими палками, с большими обручами, с малыми*

мячами, с набивными мячами, упражнения на гимнастической скамейке. Упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер. Сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно. Различные взмахи.

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача): простые и смешанные висы и упоры, переноска груза и передача предметов, танцевальные упражнения, лазание и перелезание, равновесие, опорный прыжок, развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

*Лёгкая атлетика.* Ходьба. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперед) по инструкции учителя. Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий. Ходьба с речёвкой и песней. Ходьба приставным шагом левым и правым боком. Ходьба с различными положениями рук, с предметами в руках. Бег. Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20—30 см). Бег на скорость 60 м с высокого и низкого старта. Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе. Эстафетный бег (60 м по кругу). Прыжки. Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперед произвольно. Прыжки произвольным способом (на двух и на одной ноге) через набивные мячи (расстояние между препятствиями 80—100 см, общее расстояние 5 м). Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги. Прыжки в длину с разбега способом "согнув ноги" с ограничением зоны отталкивания до 1 м. Прыжки в высоту с укороченного разбега способом "перешагивание". Метание. Метание теннисного мяча в пол на высоту отскока. Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10 м). Метание мяча в вертикальную цель. Метание мяча в движущуюся цель. Толкание набивного мяча весом 1 кг с места одной рукой.

*Лыжная подготовка.* Построение в одну колонну. Передвижение на лыжах под рукой; с лыжами на плече; поворот на лыжах вокруг носков лыж. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне; спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; подъем по склону наискось и прямо "лесенкой"; передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; передвижение на лыжах на скорость на отрезке 40—60 м; игры "Кто дальше", "Быстрый лыжник", "Кто быстрее". Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение ступающим и скользящим шагом по лыжне. Спуск со склонов в основной стойке. Спуск со склонов в низкой стойке. Подъем по склону

наискось и прямо «лесенкой». Передвижение на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км.

Резервный вариант. Бег из различных исходных положений. Бег с высокого старта. Метание малого мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Подвижные и спортивные игры.

*Спортивные игры.* Пионербол. Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Нападающий удар двумя руками сверху в прыжке, ловля мяча над головой, подача двумя руками снизу, боковая подача; розыгрыш мяча на три паса. Учебная игра.

Баскетбол. Правила игры в баскетбол. Знакомство с правилами поведения на занятиях при обучении баскетболу. Основная стойка; передвижения без мяча вправо, влево, вперед, назад. То же самое с ударами мяча об пол. Ведение мяча на месте и в движении. Остановка по сигналу учителя. Ловля и передача на месте двумя руками, повороты на месте.

*Коррекционные и подвижные игры.* С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием; с бегом на скорость, с прыжками в высоту, длину, с метанием мяча на дальность и в цель, с элементами пионербола и волейбола, с элементами баскетбола; игры на снегу, льду.

*Упражнения для развития пространственно-временной ориентировки и точности движений.* Построение в колонну по одному на расстоянии вытянутой руки. Ходьба по диагонали по начерченной линии. Поворот кругом без контроля зрения. Ходьба «змейка» по начерченным линиям. Прохождение расстояния до 3 м от одного ориентира до другого с открытыми глазами за определенное количество шагов и воспроизведение дистанции за столько же шагов без контроля зрения. Ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастическом бревне. Прыжки назад, влево и в обозначенное место. Прыжок в длину с разбега и приземление в обозначенное место. Подлезание под препятствие определенной высоты с контролем и без контроля зрения. Легкий бег на месте от 5 до 10 с. (начало и окончание бега определяется учителем.) Повторить задание, но остановиться самостоятельно. Определить самого точного ученика. Прыжками на двух ногах преодолеть расстояние 5—6 м до черты. Сообщить учащимся время выполнения задания. Повторить его вдвое медленнее. Определить самого точного ученика.

**6. Тематическое планирование**  
по физической культуре 1- 4 классы  
на 2023/24 учебный год

Количество учебных часов по программе 68, количество учебных часов в неделю 2

**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Российская электронная школа (РЭШ)
2	Современные физические упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Российская электронная школа (РЭШ)
6	Комплексы утренней зарядки и	1				Российская



	физкультминутки в режиме дня школьника					электронная школа (РЭШ)
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Российская электронная школа (РЭШ)
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Российская электронная школа (РЭШ)
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Российская электронная школа (РЭШ)
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1				Российская электронная школа (РЭШ)
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Российская электронная школа (РЭШ)
13	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа (РЭШ)

14	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Российская электронная школа (РЭШ)
15	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Российская электронная школа (РЭШ)
16	Гимнастические упражнения с мячом	1				Российская электронная школа (РЭШ)
17	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
18	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Российская электронная школа (РЭШ)
19	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Российская электронная школа (РЭШ)
20	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Российская электронная школа (РЭШ)
21	Разучивание прыжков в группировке	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
22	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Российская электронная школа (РЭШ)
23	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Российская электронная школа (РЭШ)
24	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Российская электронная школа (РЭШ)
25	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Российская электронная школа (РЭШ)
26	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
27	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Российская электронная школа (РЭШ)
28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Российская электронная школа (РЭШ)
29	Чем отличается ходьба от бега	1				Российская

						электронная школа (РЭШ)
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Российская электронная школа (РЭШ)
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Российская электронная школа (РЭШ)
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Российская электронная школа (РЭШ)
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Российская электронная школа (РЭШ)
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				Российская электронная школа (РЭШ)

37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				Российская электронная школа (РЭШ)
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Российская электронная школа (РЭШ)
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа (РЭШ)
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Российская электронная школа (РЭШ)
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Российская электронная школа (РЭШ)
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Российская электронная школа (РЭШ)
43	Считалки для подвижных игр	1				Российская электронная школа (РЭШ)
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
45	Обучение способам организации игровых площадок	1				Российская электронная школа (РЭШ)
46	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Российская электронная школа (РЭШ)
47	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
48	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
49	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
50	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
51	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
52	Разучивание подвижной игры	1				Российская

	«Пингвины с мячом»					электронная школа (РЭШ)
53	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Российская электронная школа (РЭШ)
54	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа (РЭШ)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)

60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Российская электронная школа (РЭШ)
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Российская электронная школа (РЭШ)
3	Современные Олимпийские игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
4	Физическое развитие	1				Российская электронная школа (РЭШ)
6	Сила как физическое качество	1				Российская электронная школа (РЭШ)
7	Быстрота как физическое качество	1				Российская электронная школа (РЭШ)
8	Выносливость как физическое качество	1				Российская

						электронная школа (РЭШ)
9	Гибкость как физическое качество	1				Российская электронная школа (РЭШ)
10	Развитие координации движений	1				Российская электронная школа (РЭШ)
11	Дневник наблюдений по физической культуре	1				Российская электронная школа (РЭШ)
12	Закаливание организма	1				Российская электронная школа (РЭШ)
13	Утренняя зарядка	1				Российская электронная школа (РЭШ)
14	Составление комплекса утренней зарядки	1				Российская электронная школа (РЭШ)
15	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Российская электронная школа (РЭШ)

16	Строевые упражнения и команды	1				Российская электронная школа (РЭШ)
17	Прыжковые упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
18	Гимнастическая разминка	1				Российская электронная школа (РЭШ)
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа (РЭШ)
20	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
21	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Российская электронная школа (РЭШ)
22	Танцевальные гимнастические движения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
23	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
24	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Российская электронная школа (РЭШ)
25	Спуск с горы в основной стойке	1				Российская электронная школа (РЭШ)
26	Подъем лесенкой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
27	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Российская электронная школа (РЭШ)
28	Торможение лыжными палками	1				Российская электронная школа (РЭШ)
29	Торможение лыжными палками	1				Российская электронная школа (РЭШ)
30	Торможение падением на бок	1				Российская электронная школа (РЭШ)
32	Правила поведения на занятиях лёгкой	1				Российская

	атлетикой					электронная школа (РЭШ)
32	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Российская электронная школа (РЭШ)
33	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Российская электронная школа (РЭШ)
34	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
35	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Российская электронная школа (РЭШ)
36	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа (РЭШ)
37	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Российская электронная школа (РЭШ)
38	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Российская электронная школа (РЭШ)

39	Сложно координированные беговые упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
40	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Российская электронная школа (РЭШ)
41	Игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа (РЭШ)
42	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Российская электронная школа (РЭШ)
43	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Российская электронная школа (РЭШ)
44	Прием «волна» в баскетболе	1				Российская электронная школа (РЭШ)
45	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Российская электронная школа (РЭШ)
46	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
47	Футбольный бильярд	1				Российская электронная школа (РЭШ)
48	Бросок ногой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
49	Бросок ногой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
50	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Российская электронная школа (РЭШ)
51	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Российская электронная школа (РЭШ)
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа (РЭШ)
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
54	Освоение правил и техники выполнения	1				Российская

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты					электронная школа (РЭШ)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Российская электронная школа (РЭШ)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Российская электронная школа (РЭШ)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и	1				Российская электронная школа (РЭШ)



	разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
62	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				Российская электронная школа (РЭШ)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в	1				Российская электронная школа

	длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					(РЭШ)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Российская электронная школа (РЭШ)
2	История появления современного спорта	1				Российская электронная школа (РЭШ)
3	Виды физических упражнений	1				Российская электронная школа (РЭШ)
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
5	Дозировка физических нагрузок	1				Российская электронная школа (РЭШ)
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Российская электронная школа (РЭШ)
7	Закаливание организма под душем	1				Российская

						электронная школа (РЭШ)
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Российская электронная школа (РЭШ)
9	Строевые команды и упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
10	Лазанье по канату	1				Российская электронная школа (РЭШ)
11	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Российская электронная школа (РЭШ)
12	Передвижения по гимнастической стенке	1				Российская электронная школа (РЭШ)
13	Прыжки через скакалку	1				Российская электронная школа (РЭШ)
14	Ритмическая гимнастика	1				Российская электронная школа (РЭШ)

15	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Российская электронная школа (РЭШ)
16	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Российская электронная школа (РЭШ)
17	Прыжок в длину с разбега	1				Российская электронная школа (РЭШ)
18	Броски набивного мяча	1				Российская электронная школа (РЭШ)
19	Челночный бег	1				Российская электронная школа (РЭШ)
20	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Российская электронная школа (РЭШ)
21	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Российская электронная школа (РЭШ)
22	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
23	Прыжок в длину с разбега	1				Российская электронная школа (РЭШ)
24	Броски набивного мяча	1				Российская электронная школа (РЭШ)
25	Челночный бег	1				Российская электронная школа (РЭШ)
26	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Российская электронная школа (РЭШ)
27	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Российская электронная школа (РЭШ)
28	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Российская электронная школа (РЭШ)
29	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Российская электронная школа (РЭШ)
30	Повороты на лыжах способом	1				Российская

	переступания в движении					электронная школа (РЭШ)
31	Повороты на лыжах способом переступания	1				Российская электронная школа (РЭШ)
32	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1				Российская электронная школа (РЭШ)
33	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Российская электронная школа (РЭШ)
34	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Российская электронная школа (РЭШ)
35	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Российская электронная школа (РЭШ)
36	Спортивная игра баскетбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
37	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Российская электронная школа (РЭШ)

38	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Российская электронная школа (РЭШ)
38	Спортивная игра волейбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
40	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Российская электронная школа (РЭШ)
41	Спортивная игра футбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
42	Подвижные игры с приемами футбола	1				Российская электронная школа (РЭШ)
43	Подвижные игры с приемами футбола	1				Российская электронная школа (РЭШ)
44	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени	1				Российская электронная школа (РЭШ)
45	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Российская электронная школа



						(РЭШ)
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
47	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа (РЭШ)
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа (РЭШ)
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
53	Освоение правил и техники	1				Российская

	выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты					электронная школа (РЭШ)
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				Российская электронная школа (РЭШ)
55	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				Российская электронная школа (РЭШ)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				Российская электронная школа (РЭШ)

	игры					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1				Российская электронная школа

	Челночный бег 3*10м. Эстафеты					(РЭШ)
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Российская электронная школа (РЭШ)
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Российская электронная школа (РЭШ)
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Российская электронная школа (РЭШ)
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Российская электронная школа (РЭШ)
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1				Российская электронная школа (РЭШ)
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Российская электронная школа (РЭШ)

7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Российская электронная школа (РЭШ)
9	Закаливание организма	1				Российская электронная школа (РЭШ)
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Российская электронная школа (РЭШ)
11	Акробатическая комбинация	1				Российская электронная школа (РЭШ)
12	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Российская электронная школа (РЭШ)
13	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Российская электронная школа (РЭШ)
14	Обучение опорному прыжку	1				Российская

						электронная школа (РЭШ)
15	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа (РЭШ)
16	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Российская электронная школа (РЭШ)
17	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
18	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Российская электронная школа (РЭШ)
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Российская электронная школа (РЭШ)
21	Беговые упражнения	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
22	Метание малого мяча на дальность	1				Российская электронная школа (РЭШ)
23	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Российская электронная школа (РЭШ)
24	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Российская электронная школа (РЭШ)
25	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Российская электронная школа (РЭШ)
26	Беговые упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
27	Метание малого мяча на дальность	1				Российская электронная школа (РЭШ)
28	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Российская электронная школа



						(РЭШ)
29	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
31	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Российская электронная школа (РЭШ)
32	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Российская электронная школа (РЭШ)
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Российская электронная школа (РЭШ)
34	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Российская электронная школа (РЭШ)
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
36	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Российская электронная школа (РЭШ)
37	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
38	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
39	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
40	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
41	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
42	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
43	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
44	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Российская электронная школа (РЭШ)
45	Упражнения из игры волейбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
46	Упражнения из игры волейбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
47	Упражнения из игры баскетбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
48	Упражнения из игры баскетбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
49	Упражнения из игры футбол	1				Российская электронная школа

						(РЭШ)
50	Упражнения из игры футбол	1				Российская электронная школа (РЭШ)
51	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Российская электронная школа (РЭШ)
52	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Российская электронная школа (РЭШ)
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа (РЭШ)
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Российская электронная школа (РЭШ)

						(РЭШ)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Российская электронная школа (РЭШ)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
61	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				Российская электронная школа (РЭШ)
62	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				Российская электронная школа (РЭШ)

63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Российская электронная школа (РЭШ)
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Российская электронная школа (РЭШ)
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

## **7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение.**

### **Учебно-методическое обеспечение:**

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся для детей с ограниченными возможностями здоровья (интеллектуальными нарушениями)
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов. Лях В.И.  
Виленский М.Я., Москва, «Просвещение», 2014.
3. Физическая культура. 5-9 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях. - Лях, В. И. М.: Просвещение, 2012.
4. Русские народные подвижные игры. Литвинова М.Ф. Москва, «Просвещение», 1986.
5. Справочник по детской лечебной физкультуре. Фонарев М.И. «Медицина», 1983.
6. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста. Кенеман А.В. «Просвещение», 1985.
7. «Игры в помещении». В. Коротков, «Планета», 1987.
8. Таблицы: «Режим дня», «Дневник твоего здоровья», «Гимнастика для глаз», «Калейдоскоп эмоций»,
9. Карточки: «Правильная осанка», «Исходные положения тела», «Общеразвивающие упражнения».
10. Периодические издания: «Адаптивная физическая культура», «Дефектология», «Теория и практика физической культуры».
11. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «ВЛАДОС», 2012г.
12. Электронные дидактические пособия:
  - Энциклопедия. Спорт 5-9 кл.: демонстрационное: электронное пособие для учащихся 5-9 кл. ООО «Хорошая погода», Москва 2007 г.
  - Детская энциклопедия спорта «Оранжевый мяч»: демонстрационное: электронное пособие для учащихся 5-9 кл. «ООО Мега Видео», С-Петербург, 2005 г.

- Оздоровительная гимнастика для детей: демонстрационное: электронное пособие для учащихся. ООО «Киноман», Москва, 2009 г.;

- Йога спины: для красивой осанки: демонстрационное: электронное пособие для учащихся. ООО «СоваФильм», Москва 2010 г.

### Материально-техническое обеспечение:

Облучатель ультрафиолетовый	Мяч гимнастический (большой)
Палка гимнастическая	Навесная перекладина
Коврик гимнастический	Кегли (комплект)
Шар массажный	Скамейка гимнастическая
Медицинская кушетка	Скакалка
Каток маленький	Шведская стенка
Мат гимнастический	Ролики массажные
Мяч набивной	Мяч волейбольный
Массажер ленточный	Мяч футбольный
Мяч резиновый гимнастический	Игровой набор «Колечки»
Игровой набор «Кубики»	Гантели
Самокат	Канат

### 8. Контрольно-измерительные материалы.

Задание	Базовый уровень	Повышенный уровень
Бег на дистанцию 30 метров с «высокого старта».	<ul style="list-style-type: none"> <li>- прямолинейный бег;</li> <li>- высокое поднятие бедра;</li> <li>- принятие правильного положения тела при команде «На старт!»;</li> <li>- результат бега на прежнем уровне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- своевременное начало бега (после команды «Марш!»);</li> <li>- скоординированность работы рук и ног при выполнении бега.</li> <li>- техника выполнения финиша (без замедления темпа бега);</li> <li>- улучшение собственного результата;</li> </ul>
Метание мяча с места на дальность	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный захват мяча;</li> <li>- постановка ног при метании;</li> <li>- положение руки (в виде «натянутого лука»);</li> <li>- результат метания на прежнем уровне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированность действий всех звеньев тела;</li> <li>- улучшение собственного результата.</li> </ul>
	- постановка ног на толчковой	- <u>фаза приземления:</u>



Прыжок в длину с места	<p>линии;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>фаза отталкивания</u>: отталкивание двумя ногами;</li> <li>- <u>фаза полета</u>: выбрасывание ног и выпрямление рук в прыжке;</li> <li>- результат прыжка на прежнем уровне.</li> </ul>	<p>приземление на две ноги с выносом обеих рук вперед;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- улучшение собственного результата;</li> </ul>
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- правильный выбор длины скакалки по отношению к собственному росту;</li> <li>- скоординированная работа рук и ног при прыжках и вращении скакалки;</li> <li>- нахождение на одном месте при выполнении теста;</li> <li>- результат прыжков на прежнем уровне.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- скоординированность действий всех звеньев тела;</li> <li>- положение ног при прыжке через скакалку;</li> <li>- улучшение собственного результата.</li> </ul>