

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Республика Карелия

Олонецкий национальный муниципальный район

МКОУ "Коткозерская средняя общеобразовательная школа"

РАССМОТРЕНО

**МО начальных классов
Протокол №1**

от «27» августа 2026 года

ПРИНЯТО

**Педагогическим советом
Протокол №7**

от «28» августа 2026 года

УТВЕРЖДЕНО

Директор Чупукова М.Н

Приказ №115

от «28» августа 2026 года

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)**

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

**д. Коткозеро
2026**

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ОВЗ, с использованием конструктора рабочих программ на портале «Единое содержание общего образования», а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной

деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

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

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

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

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

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

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

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

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
 - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющих двигательных нарушений.

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной

деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

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

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

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

уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

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

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

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

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому,

нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формированию первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры – 405 часов: 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 – 102 часа (3 часа в неделю).

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

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

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

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» реализуется в единстве учебной и воспитательной деятельности

школы в соответствии с рабочей программой воспитания МКОУ «Коткозерская средняя общеобразовательная школа». При реализации программы учитель использует воспитательные возможности организации урока (Модуль «Школьный урок» программы воспитания). Основная задача Модуля - использовать в воспитании детей возможности школьного урока, поддерживать использование на уроках интерактивных форм занятий с учащимися. Урок – это основная форма обучения, и сфера, в которой, в основном, происходит школьное воспитание. Поэтому во время проведения урока предполагается личностный рост обучающегося через достижение, прежде всего, личностных результатов, а далее - метапредметных и предметных.

Реализация воспитательного потенциала урока предполагает следующее:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- установление доверительных отношений между учениками, учителем и учениками;

- применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний.

Задачи воспитания выстроены так, что на каждом следующем уровне образования усложняются личностные результаты, достигнутые обучающимися.

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» *учащимися с задержкой психического развития* соотносятся с целевыми ориентирами результатов воспитания *на уровне начального общего образования*:

Гражданское и патриотическое воспитание

Знающий и любящий свою малую родину, свой край.

Имеющий представление о своей стране, Родине – России, ее территории, расположении.

Сознающий принадлежность к своему народу, этнокультурную идентичность, проявляющий уважение к своему и другим народам.

Сознающий свою принадлежность к общности граждан России;

Понимающий свою сопричастность прошлому, настоящему и будущему своей малой родины, родного края, своего народа, российского государства.

Имеющий первоначальные представления о своих гражданских правах и обязанностях, ответственности в обществе и государстве.

Понимающий значение гражданских символов (государственная символика России, своего региона), праздников, мест почитания героев и защитников Отечества, проявляющий к ним уважение.

Имеющий первоначальные представления о правах и ответственности человека в обществе, гражданских правах и обязанностях.

Принимающий участие в жизни класса, общеобразовательной организации, в доступной по возрасту социально значимой деятельности.

Духовно-нравственное воспитание

Понимающий ценность каждой человеческой жизни, признающий индивидуальность и достоинство каждого человека.

Умеющий анализировать свои и чужие поступки с позиции их соответствия нравственным нормам, давать нравственную оценку своим поступкам, отвечать за них.

Доброжелательный, проявляющий сопереживание, готовность оказывать помощь, выражающий неприятие любых форм поведения, причиняющего физический и моральный вред другим людям.

Понимающий необходимость нравственного совершенствования, роли в этом личных усилий человека, проявляющий готовность к сознательному самоограничению.

Владеющий первоначальными навыками общения с людьми разных народов, вероисповеданий.

Знающий и уважающий традиции и ценности своей семьи, российские традиционные семейные ценности (с учетом этнической, религиозной принадлежности).

Сознающий и принимающий свой полковую принадлежность, соответствующие ему психологические и поведенческие особенности с учетом возраста.

Владеющий первоначальными представлениями о единстве и многообразии языкового и культурного пространства России, о языке как основе национального самосознания.

Испытывающий нравственные эстетические чувства к русскому и родному языкам, литературе.

Знающий и соблюдающий основные правила этикета в обществе.

Эстетическое воспитание

Проявляющий уважение и интерес к художественной культуре, восприимчивость к разным видам искусства, творчеству своего народа, других народов России.

Проявляющий стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности, искусства.

Способный воспринимать и чувствовать прекрасное в быту, природе, искусстве, творчестве людей.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия

Соблюдающий основные правила здорового и безопасного для себя и других людей образа жизни, в том числе в информационной среде.

Ориентированный на физическое развитие, занятия спортом.

Бережно относящийся к физическому здоровью и душевному состоянию своему и других людей.

Владеющий основными навыками личной и общественной гигиены, безопасного поведения в быту, природе, обществе.

Трудовое воспитание

Сознающий ценность честного труда в жизни человека, семьи, народа, общества и государства.

Проявляющий уважение к труду, людям труда, ответственное потребление и бережное отношение к результатам своего труда и других людей, прошлых поколений.

Выражающий желание участвовать в различных видах доступного по возрасту труда, трудовой деятельности.

Проявляющий интерес к разным профессиям.

Экологическое воспитание

Понимающий зависимость жизни людей от природы, ценность природы, окружающей среды.

Проявляющий любовь к природе, бережное отношение, неприятие действий, приносящих вред природе, особенно живым существам.

Выражающий готовность осваивать первоначальные навыки охраны природы, окружающей среды и действовать в окружающей среде в соответствии с экологическими нормами.

Воспитание ценности научного познания

Выражающий познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.

Обладающий первоначальными представлениями о природных и социальных объектах как компонентах единого мира, многообразии объектов

и явлений природы, о связи мира живой и неживой природы, о науке, научном знании, научной картине мира.

Проявляющий уважение и интерес к науке, научному знанию в разных областях.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастике осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках

(«казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.

- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбег к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

Модуль «Плавание»

Знания

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека
- Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- Значение плавания для здоровья;
- Соблюдение мер личной гигиены, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в воде.
- Особенности дыхания в воде.
- Взаимодействие со сверстниками в водной среде

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение и нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за

бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.

Нахождение в воде с надувными элементами.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдох в воду», «баба сеяла горох..»

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение в воде свободным стилем

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз..»

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буракино», «ковырялочка», «верёвочка».

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

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

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

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;
Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.
Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте.

Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Модуль «Плавание»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох...».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя

на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

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

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

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

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

—

подняться

на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках.

Равновесие «пассе»

(в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперед через скакалку с двойным махом вперед. Игровые задания со скакалкой.

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

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

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.

Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. 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.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием.
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений

для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине.

Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде. «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

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

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.

- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
 - Основные термины легкоатлетических упражнений.
 - Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
 - Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.
- Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыже.
- Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения.

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

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.

- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных

отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

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

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брас на выбор).

Плавание на скорость.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, 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.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной 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.

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования

здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;

- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной

системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);

- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств

и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпоритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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

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

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

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

- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

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

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
 - осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
 - осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
 - демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
 - осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).
- Коррекционно-развивающая деятельность:*
- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
 - осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
 - осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
 - осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
 - осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения **в 4 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физической деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаляющих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;

- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	10			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующи ми физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Единая коллекция ЦОР
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			Единая коллекция ЦОР
2.3	Строевые команды и построения	1			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Единая коллекция ЦОР
1.2	Игры и игровые задания	20			Единая коллекция ЦОР
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		56			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	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	5			Единая коллекция ЦОР
1.2	Основы навыков плавания	4			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Единая коллекция ЦОР
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			Единая коллекция ЦОР

1.2	Игры и игровые задания	10			Единая коллекция ЦОР
1.3	Организирующие команды и приёмы	2			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	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	5			Единая коллекция ЦОР
1.2	Основы навыков плавания	4			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			Единая коллекция ЦОР
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38			Единая коллекция ЦОР

1.2	Игры и игровые задания	10			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			Единая коллекция ЦОР
2.2	Спортивные упражнения	12			Единая коллекция ЦОР
2.3	Туристические физические упражнения	4			Единая коллекция ЦОР
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	9			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27			Единая коллекция ЦОР
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	5			Единая коллекция ЦОР
1.3	Игры и игровые задания	6			Единая коллекция ЦОР

Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			Единая коллекция ЦОР
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Единая коллекция ЦОР
2.3	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4			Единая коллекция ЦОР
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			Единая коллекция ЦОР
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			Единая коллекция ЦОР
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Единая коллекция ЦОР
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			Единая коллекция ЦОР
Итого по разделу		40			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Единая коллекция ЦОР
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Единая коллекция ЦОР
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Единая коллекция ЦОР
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Единая коллекция ЦОР
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Единая коллекция ЦОР
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Единая коллекция ЦОР

						ЦОР
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Единая коллекция ЦОР
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Единая коллекция ЦОР
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Единая коллекция ЦОР
12	Принципы закаливания	1				Единая коллекция ЦОР
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Единая коллекция ЦОР
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Единая коллекция ЦОР
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Единая коллекция ЦОР
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами	1				Единая коллекция

	соревновательной деятельности					ЦОР
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Единая коллекция ЦОР
18	Виды танцевальных движений	1				Единая коллекция ЦОР
19	Основные элементы физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Единая коллекция ЦОР
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Единая коллекция ЦОР
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Единая коллекция ЦОР
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Единая коллекция ЦОР
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Единая коллекция ЦОР
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Единая коллекция ЦОР
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Единая коллекция

						ЦОР
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Единая коллекция ЦОР
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Единая коллекция ЦОР
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Единая коллекция ЦОР
30	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1				Единая коллекция ЦОР
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				Единая коллекция ЦОР
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Единая коллекция ЦОР
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				Единая коллекция ЦОР
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Единая коллекция ЦОР
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
36	Методика составления комбинаций	1				Единая коллекция

	упражнений					ЦОР
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Единая коллекция ЦОР
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Единая коллекция ЦОР
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Единая коллекция ЦОР
43	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Единая коллекция ЦОР
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Единая коллекция ЦОР

47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Единая коллекция ЦОР
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Единая коллекция ЦОР
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Единая коллекция ЦОР
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Единая коллекция ЦОР
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Единая коллекция ЦОР
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Единая коллекция ЦОР
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Единая коллекция ЦОР
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Единая коллекция ЦОР
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР

57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Единая коллекция ЦОР
58	Ролевые подвижные игры	1				Единая коллекция ЦОР
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Единая коллекция ЦОР
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Единая коллекция ЦОР
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Единая коллекция ЦОР
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Единая коллекция ЦОР
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Единая коллекция ЦОР
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Единая коллекция ЦОР
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Единая коллекция ЦОР

67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Единая коллекция ЦОР
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Единая коллекция ЦОР
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Единая коллекция ЦОР
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Единая коллекция ЦОР
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Единая коллекция ЦОР
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Единая коллекция ЦОР
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Единая коллекция ЦОР
75	Организующие команды при построении	1				Единая коллекция ЦОР
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Единая коллекция ЦОР

77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Единая коллекция ЦОР
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Единая коллекция ЦОР
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				Единая коллекция ЦОР
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				Единая коллекция ЦОР
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Единая коллекция ЦОР
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Единая коллекция ЦОР
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Единая коллекция ЦОР
86	Техника выполнения гимнастической	1				Единая коллекция

	разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов					ЦОР
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Единая коллекция ЦОР
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Единая коллекция ЦОР
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Единая коллекция ЦОР
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Единая коллекция ЦОР
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Единая коллекция ЦОР
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Единая коллекция ЦОР
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Единая коллекция ЦОР
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Единая коллекция ЦОР
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у	1				Единая коллекция

	соперника одной рукой					ЦОР
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Единая коллекция ЦОР
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Единая коллекция ЦОР
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				Единая коллекция ЦОР
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Единая коллекция ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Единая коллекция ЦОР
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Единая коллекция ЦОР
3	Олимпийское движение: история и современность	1				Единая коллекция ЦОР
4	Структура российского спортивного движения	1				Единая коллекция ЦОР
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Единая коллекция ЦОР
6	Общая характеристика плавания	1				Единая коллекция ЦОР
7	Правила поведения в бассейне	1				Единая коллекция ЦОР
8	Элементы плавания	1				Единая коллекция

						ЦОР
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Единая коллекция ЦОР
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1				Единая коллекция ЦОР
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Единая коллекция ЦОР
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1				Единая коллекция ЦОР
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Единая коллекция ЦОР
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Единая коллекция ЦОР
15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Единая коллекция ЦОР
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
17	Практика проведения ролевых игр	1				Единая коллекция

						ЦОР
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Единая коллекция ЦОР
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				Единая коллекция ЦОР
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Единая коллекция ЦОР
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления	1				Единая коллекция ЦОР

	мышц брюшного пресса					
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1				Единая коллекция ЦОР
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1				Единая коллекция ЦОР
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Единая коллекция ЦОР
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1				Единая коллекция ЦОР
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
36	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Единая коллекция ЦОР
37	Техника выполнения упражнений	1				Единая коллекция

	разминки у опоры для развития координации					ЦОР
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Единая коллекция ЦОР
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Единая коллекция ЦОР
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1				Единая коллекция ЦОР
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1				Единая коллекция ЦОР
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1				Единая коллекция ЦОР
47	Техника выполнения подводящих и	1				Единая коллекция

	акробатических упражнений: колесо					ЦОР
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1				Единая коллекция ЦОР
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1				Единая коллекция ЦОР
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1				Единая коллекция ЦОР
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Единая коллекция ЦОР
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Единая коллекция ЦОР
53	Техника выполнения удержания скакалки	1				Единая коллекция ЦОР
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1				Единая коллекция ЦОР
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1				Единая коллекция ЦОР
56	Техника выполнения высоких прыжков вперед через скакалку с двойным махом вперед	1				Единая коллекция ЦОР

57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1				Единая коллекция ЦОР
58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				Единая коллекция ЦОР
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1				Единая коллекция ЦОР
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Единая коллекция ЦОР
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Единая коллекция ЦОР
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Единая коллекция ЦОР
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Единая коллекция ЦОР
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Единая коллекция ЦОР
67	Основные принципы и правила	1				Единая коллекция

	взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх					ЦОР
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				Единая коллекция ЦОР
69	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1				Единая коллекция ЦОР
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Единая коллекция ЦОР
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Единая коллекция ЦОР
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Единая коллекция ЦОР
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
75	Спортивные эстафеты с элементами	1				Единая коллекция

	соревновательной деятельности без гимнастических предметов					ЦОР
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Единая коллекция ЦОР
77	Основные организующие команды и приемы	1				Единая коллекция ЦОР
78	Техника выполнения действий при строевых командах	1				Единая коллекция ЦОР
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Единая коллекция ЦОР
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Единая коллекция ЦОР
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Единая коллекция ЦОР
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Единая коллекция ЦОР
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Единая коллекция ЦОР
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и	1				Единая коллекция

	навыков- бега на короткие дистанции (30 м)					ЦОР
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1				Единая коллекция ЦОР
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				Единая коллекция ЦОР
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1				Единая коллекция ЦОР
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Единая коллекция ЦОР
89	Плавание: общая характеристика	1				Единая коллекция ЦОР
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1				Единая коллекция ЦОР
91	Правила дыхания в воде	1				Единая коллекция ЦОР
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Единая коллекция ЦОР
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1				Единая коллекция ЦОР
94	Техника выполнения упражнений для	1				Единая коллекция

	формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».					ЦОР
95	Спортивные стили плавания	1				Единая коллекция ЦОР
96	Техника спортивных стилей плавания	1				Единая коллекция ЦОР
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Единая коллекция ЦОР
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Единая коллекция ЦОР
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Единая коллекция ЦОР
100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Единая коллекция ЦОР
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1				Единая коллекция ЦОР
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				Единая коллекция ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				Единая коллекция ЦОР
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Единая коллекция ЦОР
3	Классификация физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Единая коллекция ЦОР
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				Единая коллекция ЦОР
6	Правила дыхания в воде при плавании	1				Единая коллекция ЦОР
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Единая коллекция ЦОР
8	Виды спортивных стилей плавания	1				Единая коллекция ЦОР
9	Техника спортивных стилей плавания	1				Единая коллекция

						ЦОР
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				Единая коллекция ЦОР
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Единая коллекция ЦОР
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Единая коллекция ЦОР
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1				Единая коллекция ЦОР
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой	1				Единая коллекция ЦОР

	игры					
18	Строевые команды: построения, перестроения	1				Единая коллекция ЦОР
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				Единая коллекция ЦОР
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Единая коллекция ЦОР
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1				Единая коллекция ЦОР
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
23	Практика применения методики контроля осанки	1				Единая коллекция ЦОР
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				Единая коллекция ЦОР
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР

28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Единая коллекция ЦОР
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				Единая коллекция ЦОР
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Единая коллекция ЦОР
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1				Единая коллекция ЦОР
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1				Единая коллекция ЦОР
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1				Единая коллекция ЦОР

36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				Единая коллекция ЦОР
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Единая коллекция ЦОР
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Единая коллекция ЦОР
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1				Единая коллекция ЦОР
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных	1				Единая коллекция ЦОР

	способностей					
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Единая коллекция ЦОР
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				Единая коллекция ЦОР
49	Практика соблюдения распорядка дня,	1				Единая коллекция

	практика личной гигиены					ЦОР
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Единая коллекция ЦОР
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
52	Построения и перестроения в шеренги	1				Единая коллекция ЦОР
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1				Единая коллекция ЦОР
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1				Единая коллекция ЦОР
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Единая коллекция ЦОР
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				Единая коллекция ЦОР
57	Игры с выталкиванием	1				Единая коллекция ЦОР
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				Единая коллекция ЦОР
59	Игры с теснением соперника, сидя	1				Единая коллекция

	спина к спине, ноги в упор					ЦОР
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Единая коллекция ЦОР
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				Единая коллекция ЦОР
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1				Единая коллекция ЦОР
63	Игры на устойчивость	1				Единая коллекция ЦОР
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1				Единая коллекция ЦОР
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1				Единая коллекция ЦОР
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Единая коллекция ЦОР
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				Единая коллекция ЦОР
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Единая коллекция ЦОР
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Единая коллекция

						ЦОР
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Единая коллекция ЦОР
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1				Единая коллекция ЦОР
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1				Единая коллекция ЦОР
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1				Единая коллекция ЦОР
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости	1				Единая коллекция ЦОР
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Единая коллекция ЦОР
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Единая коллекция ЦОР
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Единая коллекция ЦОР

78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Единая коллекция ЦОР
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				Единая коллекция ЦОР
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Единая коллекция ЦОР
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Единая коллекция ЦОР
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				Единая коллекция ЦОР
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Единая коллекция ЦОР
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Единая коллекция ЦОР
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Единая коллекция ЦОР

87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Единая коллекция ЦОР
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Единая коллекция ЦОР
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Единая коллекция ЦОР
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Единая коллекция ЦОР
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Единая коллекция ЦОР
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1				Единая коллекция ЦОР
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				Единая коллекция ЦОР
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1				Единая коллекция ЦОР

						ЦОР
97	Контрольно-тестовые упражнения	1				Единая коллекция ЦОР
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				Единая коллекция ЦОР
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1				Единая коллекция ЦОР
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1				Единая коллекция ЦОР
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Единая коллекция ЦОР
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1				Единая коллекция ЦОР
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1				Единая коллекция ЦОР
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Единая коллекция ЦОР
4	Туристическая деятельность	1				Единая коллекция ЦОР
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Единая коллекция ЦОР
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1				Единая коллекция ЦОР
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Единая коллекция ЦОР
8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1				Единая коллекция ЦОР

9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Единая коллекция ЦОР
10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1				Единая коллекция ЦОР
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1				Единая коллекция ЦОР
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1				Единая коллекция ЦОР
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Единая коллекция ЦОР
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Единая коллекция ЦОР
16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР

17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Единая коллекция ЦОР
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Единая коллекция ЦОР
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1				Единая коллекция ЦОР
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1				Единая коллекция ЦОР
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1				Единая коллекция ЦОР
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1				Единая коллекция ЦОР
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1				Единая коллекция ЦОР
25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Единая коллекция ЦОР
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Единая коллекция ЦОР

27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Единая коллекция ЦОР
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Единая коллекция ЦОР
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Единая коллекция ЦОР
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1				Единая коллекция ЦОР
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1				Единая коллекция ЦОР
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1				Единая коллекция ЦОР
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими	1				Единая коллекция ЦОР

	предметами для развития координации					
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1				Единая коллекция ЦОР
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Единая коллекция ЦОР
40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				Единая коллекция ЦОР
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1				Единая коллекция ЦОР
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				Единая коллекция ЦОР
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1				Единая коллекция ЦОР
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих	1				Единая коллекция

	упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений					ЦОР
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Единая коллекция ЦОР
47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				Единая коллекция ЦОР
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Единая коллекция ЦОР
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1				Единая коллекция ЦОР
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1				Единая коллекция ЦОР
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1				Единая коллекция ЦОР
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических	1				Единая коллекция ЦОР

	качеств и способностей					
55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				Единая коллекция ЦОР
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Единая коллекция ЦОР
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Единая коллекция ЦОР
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Единая коллекция ЦОР
59	Правила организации и проведения туристических игр	1				Единая коллекция ЦОР
60	Организация и проведение туристических игр	1				Единая коллекция ЦОР
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Единая коллекция ЦОР
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Единая коллекция ЦОР
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Единая коллекция ЦОР

65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Единая коллекция ЦОР
66	Виды стилей плавания	1				Единая коллекция ЦОР
67	Техника удержания на воде	1				Единая коллекция ЦОР
68	Техника дыхания при плавании	1				Единая коллекция ЦОР
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				Единая коллекция ЦОР
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Единая коллекция ЦОР
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Единая коллекция ЦОР
72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Единая коллекция ЦОР
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Единая коллекция ЦОР
74	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Единая коллекция ЦОР
75	Техника выполнения всплывания и	1				Единая коллекция

	лежания на воде					ЦОР
76	Техника выполнения выдохов в воду	1				Единая коллекция ЦОР
77	Техника выполнения скольжения в воде	1				Единая коллекция ЦОР
78	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				Единая коллекция ЦОР
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Единая коллекция ЦОР
80	Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1				Единая коллекция ЦОР
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Единая коллекция ЦОР
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1				Единая коллекция ЦОР
83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1				Единая коллекция ЦОР
84	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Единая коллекция ЦОР
85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при	1				Единая коллекция

	разучивании специальных физических упражнений					ЦОР
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Единая коллекция ЦОР
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Единая коллекция ЦОР
89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Единая коллекция ЦОР
90	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Единая коллекция ЦОР
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени	1				Единая коллекция ЦОР
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени	1				Единая коллекция ЦОР
93	Сдача нормативов ГТО II степени	1				Единая коллекция ЦОР

94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Единая коллекция ЦОР
95	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Единая коллекция ЦОР
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Единая коллекция ЦОР
97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Единая коллекция ЦОР
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1				Единая коллекция ЦОР
99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Единая коллекция ЦОР
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Единая коллекция ЦОР
101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1				Единая коллекция ЦОР
102	Демонстрация показательного выступления	1				Единая коллекция ЦОР

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

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 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru/>

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://uchi.ru> https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая
культура

- Российская электронная школа (resh.edu.ru)

<https://www.gto.ru>

ВФСК ГТО ([gto.ru](https://www.gto.ru))

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"КОТКОЗЕРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"
ОЛОНЕЦКОГО НАЦИОНАЛЬНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА,** Чупукова
Марина Николаевна, Директор

30.08.26 16:09
(MSK)

Сертификат DAEAFF146D99558FDA8D453975E03446