

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования, науки и молодежной политики

Краснодарского края

Муниципальное образование город Армавир

МБОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
начальных классов

Адаменко Ю.Е.
Приказ № 01-08/75-2
от «01»сентября 2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Добрынина Н.А.
Приказ № 01-08/75-2
от «01»сентября 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Мусейлян А.В.
Приказ № 01-08/75-2
от «01»сентября 2023г

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7.1)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 1-2 классов

Армавир 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно- нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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

Содержание программы отражает требования ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ и учитывает психофизические особенности развития, особые образовательные потребности и индивидуальных возможности обучающихся с задержкой психического развития, обеспечивает коррекцию нарушений развития и их социальную адаптацию.

Программа рассчитана на учащихся, имеющих специфическое расстройство психического, психологического развития, а также учитывает следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объём памяти, неточность и затруднение при воспроизведении материала, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, нарушения речи. Для детей данной группы характерны слабость нервных процессов, нарушения внимания, быстрая утомляемость и сниженная работоспособность

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

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

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

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

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

и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль

«Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные

национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

«Физическое совершенствование».

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

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 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).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 1 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

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

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Обучение способам организации и проведению подвижных игр. Разучивание подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.

Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

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

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

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

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

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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

физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных

физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

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

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	6	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
2.3	Строевые команды и построения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					

Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
1.3	Организирующие команды и приёмы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Основы навыков плавания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					

1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	7	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
1.3	Организирующие команды и приёмы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4	Основные разделы урока. Исходные положения в	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	физических упражнениях				
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Техника выполнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	музыкально-сценических и ролевых подвижных игр				
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Виды танцевальных движений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Элементы физических упражнений, ассоциированные с характерным движением животных	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Техника выполнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	упражнений для укрепления мышц ног				
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для гибкости плечевого пояса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски,	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	ловли				
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Основные правила участия в музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	Ролевые подвижные игры				
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Спортивные эстафеты с мячом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Организуящие команды при построении, передвижении, перестроении	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на формирование гибкости	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	носка				
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Техника выполнения упражнений спортивной	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	борьбы				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Краткая характеристика основных	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей				
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Практика проведения ролевых игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Основные правила выполнения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	упражнений общей разминки				
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для гибкости плечевого пояса	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гибкости				
25	Техника выполнения базовых равновесий у опоры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Техника выполнения правильного приземления после прыжка у опоры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Составление и комбинирование упражнений из разминки у опоры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Основные правила правильного выполнения акробатических упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя, мост стоя, вставание из положения «мост»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	гимнастическими предметами				
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Комбинации с упражнениями из общей разминки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Комбинации с упражнениями из партерной разминки	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	Комбинации с упражнениями из разминки у опоры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Комбинации с танцевальными шагами	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах				
46	Правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Музыкально-сценические и ролевые игры	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Правила техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Техника выполнения упражнений	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки				
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Плавание: общая характеристика.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Правила безопасного поведения в бассейне				
62	Правила дыхания в воде	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Плавательная подготовка: плавание дельфином	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс/ Лях В.И.,
Патрикеев А.Ю.: Москва «Веко».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. <https://resh.edu.ru> - Российская электронная школа
2. <https://www.fizkult-ura.ru> - сайт ФзкультУра;
3. <http://www.infosport.ru> - Национальная информационная сеть «Спортивная Россия»;
4. <https://www.gto.ru/> - официальный сайт ВФСК "Готов к труду и обороне";
- 5.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200558

Владелец Мусейлян Артур Владимирович

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024