

Приложение № 1.1.10  
к АООП НОО для учащихся с ЗПР  
(вариант 7.1) МБОУ СОШ № 55,  
утвержденной приказом  
от 31.08.2024 № 176

**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Адаптивная физическая культура»**  
**1-4 класс**

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования учащихся с ЗПР составлена на основе Требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ), Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Изучение адаптивной физической культуры направлено на достижение следующих целей: создание условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей учащихся 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

- овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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 учащихся 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.

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

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, учащихся 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;
  - в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей учащихся;
  - постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
  - 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;
  - учащиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

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 учащихся 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 учащихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья,

направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого учащегося 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:

– 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;

– принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся 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;

– 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;

– принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности учащегося с ЗПР и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;

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

– принцип преемственности, предполагающий непрерывность образования учащихся с ОВЗ;

– 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;

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

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

– 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;

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

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

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

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у учащихся полного

представления о возможностях адаптивной физической культуры

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

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания учащихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития учащихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности учащихся 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 учащихся, 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 содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов – предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

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

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана.

В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» рассчитана на 270 часов: (2 часа в неделю в каждом классе): в 1 классе – 66 часов, во 2-4 классах по 68 часов в год.

## **Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Освоение программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» 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 учащимися с ЗПР;

– вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования учащихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

– личностное развитие учащихся, 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 учащихся 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 учащихся 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 учащимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;

– формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

Изучение адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования направлено на достижение учащимися с ЗПР личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

### *Личностные результаты*

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у учащегося с ЗПР будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **гражданско-патриотическое 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;

– 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.

#### **физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

– 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.

**ценность 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.

*Метапредметные результаты*

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

**Познавательные универсальные учебные действия**

**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).

#### **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 темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### **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.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

##### *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;

*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.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

- 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*

Предметные результаты по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС обеспечивают:

– формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

– овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и других), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

*В соответствии с ФАОП НОО к концу обучения в I классе учащийся с ЗПР научится:*

– 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.

*В соответствии с ФАОП НОО к концу обучения во 2 классе учащийся с ЗПР научится:*

– демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

– измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

– выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

– демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

– выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;

– передвигаться на лыжах двушажным 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.

*В соответствии с ФАОП НОО к концу обучения в 3 классе учащийся с ЗПР научится:*

– соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

– демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

– измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

– выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

– выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

– выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;

– передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;

– демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

– демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

– выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

– передвигаться на лыжах одновременным двушажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

– выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

– выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

*В соответствии с ФАОП НОО к концу обучения в 4 классе учащийся с ЗПР научится:*

– объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

– осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

– приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

– приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

– проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать технику проплывания учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## **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.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

## *2 класс*

### ***Знания о физической культуре.***

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

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

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

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Оздоровительная физическая культура.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики.

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному;

при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

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

#### Лыжная подготовка.

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

#### Лёгкая атлетика.

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

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

#### Подвижные игры.

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### *3 класс*

#### ***Знания о физической культуре.***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.

Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование.***

#### *Оздоровительная физическая культура.*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

#### Гимнастика с основами акробатики.

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

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

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

#### Лёгкая атлетика.

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

#### Лыжная подготовка.

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры.

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

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

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

### *4 класс*

#### ***Знания о физической культуре***

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

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

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

#### ***Физическое совершенствование***

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

##### *Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

##### Гимнастика с основами акробатики.

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

#### Лёгкая атлетика.

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

#### Лыжная подготовка.

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

#### Плавательная подготовка.

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

#### Подвижные и спортивные игры.

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

#### Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

## Тематическое планирование

**с определением основных видов учебной деятельности учащихся и указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы учебного предмета и возможности использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания\***

### 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Виды учебной деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре.	2	<p>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.</p>	<p>Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала.</p> <p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры.</p> <p>Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/</a></p>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Режим дня школьника.	1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации,	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/</a>

				<p>иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.).</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	<a href="#">192919/</a>
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура.</b>					
3.1	Гигиена человека.	1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a>
3.2	Осанка человека.	1	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	<p>Получают элементарные теоретические сведения о правильной осанке, равновесии, зрительно воспринимают и оценивают образец удержания правильной осанки и равновесия.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений для правильного формирования осанки.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>
3.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	<p>Слушают объяснение педагога по теме с чёткими смысловыми акцентами и опорой на наглядность (визуальный план, картинки по теме урока).</p> <p>Выполняют практические задания с</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>

				заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.).	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b>					
4.1	Легкая атлетика	14	<p>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Сохраняют правильную осанку при ходьбе.</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в медленном (умеренном), среднем и быстром темпе.</p> <p>Выполняют ходьбу:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в колонне по одному в обход зала за учителем;</li> <li>– в умеренном темпе по прямой линии, на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы;</li> <li>– с изменением скорости;</li> <li>– с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову по показу и инструкции учителя;</li> <li>– с изменением направлений по ориентирам и командам учителя;</li> <li>– с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра, в медленном, среднем и быстром темпе, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т.д;</li> <li>– в полуприседе;</li> <li>– шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.</li> </ul> <p>Удерживают правильное положение тела во время бега.</p> <p>Выполняют:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– медленный бег;</li> <li>– бег на скорость;</li> <li>– перебежки группами и по одному 15-20 м;</li> <li>– бег с высокого/низкого старта;</li> <li>– различные виды бега: на носках, с высоким подниманием бедра и захлёстыванием голени назад, с преодолением простейших препятствий, челночный бег;</li> <li>– прямолинейный бег с параллельной постановкой стоп.</li> </ul> <p>Чередуют ходьбу с бегом.</p> <p>Выполняют прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	
4.2	Гимнастика с основами акробатики.	12	<p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения:</p>	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме «Одежда и обувь гимнаста», знакомятся с одеждой и обувью гимнаста.</p> <p>Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) о средствах гимнастики, слушают пояснение учителя о роли средств гимнастики для развития двигательных способностей и физических качеств человека.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a></p>

			<p>стилизированные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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.</p>	<p>Слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Слушают объяснение и рассматривают гимнастические снаряды и предметы, демонстрируемые учителем, усваивают элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.</p> <p>Зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Самостоятельно выполняют акробатические упражнения под контролем учителя.</p> <p>Выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	<a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson/1391/">ject/lesson/1391/</a>
4.3	Лыжная подготовка.	16	<p>Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.).</p> <p>Рассматривают одежду и обувь лыжника, лыжный инвентарь.</p> <p>Называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Слушают правила поведения на</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/915/</a>

				<p>уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки).</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Выполняют строевые команды по сигналу учителя</p> <p>Готовятся к занятию, выбирают лыжи и палки.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом.</p>	
4.4	Подвижные и спортивные игры	12	Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.), слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Получают элементарные сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>– по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), игровые</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a></p>

				умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура.</b>					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	6	Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений, позволяющий подготовиться к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a></p>
<b>Итого:</b>		<b>66</b>			

## 2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Виды учебной деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре.	2	Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.	<p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по вопросам истории возникновения физических упражнений и первых соревнований, зарождения Олимпийских игр древности.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/</a></p>

				<p>Слушают объяснение педагога по теме.</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p>	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение.	3	<p>Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.</p>	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.).</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/</a></p>
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Занятия по укреплению здоровья.	1	<p>Закаливание организма обтиранием.</p>	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/</a></p>
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	<p>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</p>	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/</a></p>

				<p>заданными параметрами (составляют комплекс утренней зарядки).</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b>					
4.1	Легкая атлетика	14	<p>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.</p>	<p>Участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Осваивают и удерживают правильный хват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</p> <p>Выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя.</p> <p>Метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя.</p> <p>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания.</p> <p>Переносят груз и передают предметы.</p> <p>Выполняют упражнения на равновесие.</p> <p>Выполняют лазание и перелезание.</p> <p>Выполняют ползание по гимнастической скамейке:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– на четвереньках;</li> <li>– на животе, подтягиваясь двумя руками (самостоятельно);</li> <li>– на животе, подтягиваясь поочередно правой, левой рукой (самостоятельно).</li> </ul> <p>Выполняют ползание по наклонной гимнастической скамейке:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/</a></p>

				<p>– вверх и вниз на четвереньках (самостоятельно);</p> <p>– различными способами самостоятельно.</p> <p>Прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	
4.2	Гимнастика с основами акробатики.	11	<p>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.</p> <p>Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекиды и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный</p>	<p>Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) по теме урока.</p> <p>Слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Самостоятельно выполняют акробатические упражнения под контролем учителя.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/636/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a></p>

			шаг, танец галоп.		
4.3	Лыжная подготовка	14	<p>Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двушажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.</p>	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.).</p> <p>Называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки).</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Выполняют строевые команды по сигналу учителя.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом.</p> <p>Выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах.</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/</a></p>
4.4	Подвижные игры	16	<p>Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).</p>	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.), слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Получают элементарные сведения:</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/</a></p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>– о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>– по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений, позволяющий подготовиться к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a></p>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>			

### 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Виды учебной деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные
-------	------------	--------------	---------------------	------------------------------------	--

					ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре.	2	Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.	<p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по вопросам истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России истории появления современного спорта.</p> <p>Слушают объяснение педагога по теме.</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/</a></p>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/</a></p>
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь).	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (измеряют пульс, подбирают ответы на вопрос по</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/</a></p>

				предоставленным карточкам и др.).	
2.3	Физическая культура	2	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами (составляют график занятий, подбирают ответы на вопрос по предоставленным карточкам и др.).</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	1
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Закаливание организма	1	Закаливание организма при помощи обливания под душем	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/</a>
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p> <p>Участвуют в групповой работе по</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/</a>

				поиску информации или выполнению задания.	
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура.</b>					
4.1	Легкая атлетика	14	<p>Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.</p>	<p>Участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя.</p> <p>Бросают набивной мяч (1кг) сидя двумя руками из-за головы.</p> <p>Выполняют упражнения для развития точности движений, ориентируясь на образец выполнения учителем.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют корректирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5585/</a></p>
4.2	Гимнастика с основами акробатики.	10	<p>Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен</p>	<p>Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) по теме урока.</p> <p>Слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/382/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a></p>

			<p>и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.</p> <p>Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.</p> <p>Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.</p>	<p>Осваивают строевые действия в шеренге и колонне.</p> <p>Самостоятельно выполняют акробатические упражнения под контролем учителя.</p> <p>Выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/">ject/lesson/3510/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/484/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3460/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a></p>
4.3	Лыжная подготовка	16	Передвижение одновременным двушажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах	Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка»	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a></p>

			<p>переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.</p>	<p>(лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.).</p> <p>Называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки).</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Выполняют строевые команды по сигналу учителя.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом.</p> <p>Выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах.</p> <p>Выполняют попеременный двухшажный ход после инструкции и показа учителя.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/">ject/lesson/3096/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a></p>
4.4	Плавательная подготовка	3	<p>Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.</p>	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам плавательной подготовки.</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Отрабатывают на суше:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– упражнения ознакомительного плавания;</li> <li>– упражнения в плавании кролем на груди.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a></p>

4.5	Подвижные игры	10	<p>Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.</p>	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.), слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Получают элементарные сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>– по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/109/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/480/</a></p>
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p>	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений, позволяющий подготовиться к</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a></p>

				выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
<b>Итого:</b>		<b>68</b>			

#### 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Виды учебной деятельности учащихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре.	1	Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.	<p>Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).</p> <p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по вопросам истории развития физической культуры в России, развитии национальных видов спорта в России.</p> <p>Слушают объяснение педагога по теме.</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/</a>
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/</a>

			подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения.	Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.	
2.2	Профилактика предупреждений травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность). Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют практические задания с заданными параметрами. Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1/</a>
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1	Упражнение для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп.	Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность). Отвечают на вопросы по прослушанному материалу. Выполняют практические задания с заданными параметрами. Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/</a>

3.2	Закаливание организма	1	Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.	<p>Рассматривают демонстрационный материал по теме (презентации, иллюстрации, наглядность).</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют практические задания с заданными параметрами.</p> <p>Участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/</a>
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1	Легкая атлетика	12	Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по вопросам предупреждения травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений.</p> <p>Участвуют в беседе по теме урока, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Прыгают, выполняют прыжковые упражнения по показу учителя.</p> <p>Отрабатывают технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.</p> <p>Осваивают и удерживают правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.</p> <p>Выполняют различные виды метания малых и больших мячей после инструкции и показа учителя.</p> <p>Метают теннисный мяч с места одной рукой в стену, на дальность, в цель по показу и прямому указанию учителя.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3648/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/start/77549/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3944/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/634/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4082/</a>

				<p>Удерживают правильное положение тела в процессе выполнения метания.</p> <p>Участвуют в соревновательной деятельности.</p> <p>Выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	<a href="http://resh.edu.ru/subject/lesson/3679/">ject/lesson/3679/</a>
4.2	Гимнастика с основами акробатики.	14	<p>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».</p>	<p>Просматривают и рассматривают наглядные и демонстрационные материалы (видео, презентации, иллюстрации) по теме урока.</p> <p>Слушают и применяют правила поведения на уроках гимнастики.</p> <p>Зрительно воспринимают образец выполнения, слушают объяснение учителя с показом способа выполнения и соотносят с голосовым (звуковым) сигналом выполнение команд, построений и перестроений: колонна, шеренга, круг.</p> <p>Самостоятельно выполняют акробатические упражнения под контролем учителя.</p> <p>Выполняют корригирующие и общеразвивающие упражнения, участвуют в коррекционных играх (в паре, группе).</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3419/start/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/112/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/482/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3219/</a>
4.3	Лыжная подготовка	16	<p>Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.</p>	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.) по теме «Лыжная подготовка» (лыжный инвентарь, виды подъемов и спусков и др.).</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3096/</a>

				<p>Называют и показывают лыжный инвентарь самостоятельно.</p> <p>Слушают правила поведения на уроках лыжной подготовки, информацию о предупреждении травм и обморожений с опорой на наглядность (презентации, картинки, карточки).</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Выполняют строевые команды по сигналу учителя.</p> <p>Передвигаются по лыжне ступающим, скользящим шагом.</p> <p>Выполняют спуски, повороты и подъёмы на лыжах.</p> <p>Выполняют одновременный одношажный ход после инструкции и показа учителя.</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4088/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/</a></p>
4.4	Плавательная подготовка	3	<p>Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.</p>	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам предупреждения травматизма во время занятий плавательной подготовки.</p> <p>Отвечают на вопросы по прослушанному материалу.</p> <p>Отрабатывают на суше упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– в плавании кролем на груди;</li> <li>– в плавании кролем на спине.</li> </ul>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/</a></p>

4.5	Подвижные и спортивные игры	12	<p>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.</p>	<p>Просматривают наглядно-демонстрационные материалы (презентации, видеоматериалы, плакаты и пр.), слушают теоретический материал по правилам игр и поведения во время игр.</p> <p>Участвуют в беседе по теме, отвечают на вопросы учителя.</p> <p>Получают элементарные сведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– о технико-тактических взаимодействиях (выбор места, взаимодействие с партнёром);</li> <li>– по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</li> </ul> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя.</p> <p>Осваивают и используют элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), игровые умения (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/119/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/</a></p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/</a></p>
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	5	<p>Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО</p>	<p>Просматривают видеоматериал/ демонстрационный материал по теоретическим вопросам подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.</p> <p>Отвечают на вопросы учителя по прослушанному материалу.</p> <p>Выполняют комплекс упражнений, позволяющий подготовиться к</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1135/</a></p>

				выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	
	<b>Итого:</b>	<b>68</b>			

\* Учет рабочей программы воспитания в тематическом планировании рабочих программ учебных предметов утверждается приказом директора МБОУ СОШ № 55 на текущий учебный год не позднее 31 августа.

## **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Материально-техническое обеспечение по реализации программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» включает в себя: печатные пособия; цифровые средства обучения; технические средства обучения; учебно-практическое оборудование.

### **Печатные пособия:**

– учебно-методический комплект (учебное пособие, методическое пособие для учителя).

### **Информационно-коммуникационные средства обучения:**

- информационные сайты, интернет-ресурсы, энциклопедии и др.;
- мультимедийные энциклопедии.

### **Технические средства обучения:**

- компьютер;
- колонки;
- мультимедийный проектор;
- экран;
- принтер.

### **Учебно-практическое оборудование:**

- доска пробковая/доска магнитно-маркерная с набором приспособлений для крепления демонстрационного материала;
- опорные таблицы по отдельным изучаемым темам;
- мегафон;
- перекладина гимнастическая (пристеночная);
- стенка гимнастическая;
- скамейка гимнастическая жёсткая;
- мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные;
- палка гимнастическая;
- мат гимнастический;
- коврики: гимнастические;
- обруч пластиковый детский;
- лыжи (детские с креплениями и палками);
- сетка для переноса и хранения мячей;
- фитбол.