

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 7 Красносельского района Санкт-Петербурга

Принято  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_  
от «\_\_» августа 20\_\_ г.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_  
Н.А.Бражникова  
от «\_\_» августа 20\_\_ г.

Рабочая программа  
учебного предмета  
«Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся 1, 1 дополнительного —4 классов  
(адаптированная основная общеобразовательная программа  
начального общего образования для обучающихся  
с задержкой психического развития)  
вариант 7.2  
на 2023-2024 учебный год

Составлено:  
МО учителей физической культуры

Санкт-Петербург  
2023

## Содержание рабочей программы

Оглавление	Страницы
Титульный лист	
Содержание рабочей программы	2
Пояснительная записка	3
Содержание учебного предмета	13
Планируемые образовательные результаты	24
Тематическое планирование	32
Поурочное планирование	36
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	68
Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся	69
Лист корректировки	72

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся 1, 1 дополнительного — 4 классов является приложением к адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2). Составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО с ОВЗ на основе ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР, Федеральной рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» и требований к результатам освоения программы, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ОВЗ.

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» в 1 и 1 дополнительном классе рассчитана на 99 часов (3 часа в неделю), во 2, 3 и 4 классах – на 102 часа (3 часа в неделю).

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

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

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

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

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

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

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

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;

- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

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

- коррекция техники выполнения основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости обучающихся с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддитивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

Содержание рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на освоение обучающимися разнообразных технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. При отсутствии объективной возможности реализации модулей «Льжная подготовка» и «Плавание» предусматривается включение в содержание

образования иных (вариативных) модулей либо увеличение количества учебных часов на освоение программного материала по инвариативным модулям.

В авторскую программу внесены следующие изменения:

1. Модуль «Лыжная подготовка» исключен из-за климатических условий, модуль «Плавание» исключён из-за отсутствия необходимой для плавания спортивной инфраструктуры в ГБОУ школа №7. Учебные часы, отведённые по программе на лыжную подготовку и плавание, распределены и добавлены в другие модули (лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, гимнастика с основами акробатики).
- 2 Упрощен и облегчен модуль «Гимнастика с основами акробатики» (обучающимся противопоказаны по медицинским показаниям кувырки и стойки, опорные прыжки, и также из-за отсутствия в ГБОУ школе №7 такого спортивного инвентаря и оборудования, как каната, гимнастического бревна, разновысотных брусьев, из программы исключили лазание по канату, упражнения на бревне и брусьях, кувырки, стойки на руках, голове, сложные акробатические комбинации и элементы, взамен увеличили количество общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов).

**Таблица изменений**

**1 класс**

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	77	99	
1.1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	3	
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	
1.3	Физическое совершенствование	77	96	
1.4	Модуль «Легкая атлетика»	21	44	
1.5	Кроссовая подготовка	21	-	Включён в модуль «Лёгкая атлетика»
1.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	17	22	
1.7	Модуль «Подвижные игры»	20	30	
1.8	Модуль «Лыжная подготовка»	Количество учебных часов определяется образовательной	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности

		организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.		реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.9	Модуль «Плавание»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2	Вариативная часть	22	-	Уроки, отведённые на вариативную часть, по усмотрению администрации ГБОУ школы №7, разделили и добавили в другие модули: «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные игры», «Легкая атлетика».
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	22	-	
	Итого	99	99	

### 1дополнительный класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	77	99	
1.1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	3	
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	

1.3	Физическое совершенствование	77	96	
1.4	Модуль «Легкая атлетика»	21	44	
1.5	Кроссовая подготовка	21	-	Включён в модуль «Лёгкая атлетика»
1.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	17	22	
1.7	Модуль «Подвижные игры»	20	30	
1.8	Модуль «Лыжная подготовка»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.9	Модуль «Плавание»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2	Вариативная часть	22	-	Уроки, отведённые на вариативную часть, по усмотрению администрации ГБОУ школы №7, разделили и добавили в другие модули «Гимнастика с основами акробатики»,

				«Подвижные игры», «Легкая атлетика».
	Итого	99	99	

### 2 класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	78	102	
1.1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	3	
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	
1.3	Физическое совершенствование	78	99	
1.4	Модуль «Легкая атлетика»	21	44	
1.5	Кроссовая подготовка	21	-	Включён в модуль «Лёгкая атлетика»
1.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	22	
1.7	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	18	33	
1.8	Модуль «Лыжная подготовка»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.9	Модуль «Плавание»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности



		не проводить уроки по плаванию.		вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2	Вариативная часть	24	-	Уроки, отведённые на вариативную часть, по усмотрению администрации ГБОУ школы №7, разделили и добавили в другие модули: «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные игры и спортивные», «Легкая атлетика».
	Итого	102	102	

### Зкласс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	78	102	
1.1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	3	В авторской программе весь раздел «Знания о физической культуре» изучается в процессе уроков
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	
1.3	Физическое совершенствование	78	102	
1.4	Модуль «Легкая атлетика»	21	44	
1.5	Кроссовая подготовка	21	-	Включён в модуль «Лёгкая атлетика»
1.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	22	
1.7	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	18	33	
1.8	Модуль «Лыжная подготовка»	Количество учебных часов определяется	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной

		образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.		возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.9	Модуль «Плавание»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2	Вариативная часть	24	-	Уроки, отведённые на вариативную часть, по усмотрению администрации ГБОУ школы №7, разделили и добавили в другие модули: «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Легкая атлетика».
	Итого	102	102	

#### 4класс

№	Раздел	Часы по авторской программе	Часы по рабочей программе	Примечание
1.	Базовая часть	78	102	
1.1	«Знания о физической культуре»	В процессе урока	3	В авторской программе весь раздел «Знания о физической культуре»

				изучается в процессе уроков
1.2	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	В процессе урока	
1.3	Физическое совершенствование	78	102	
1.4	Модуль «Легкая атлетика»	21	44	
1.5	Кроссовая подготовка	21	-	Включён в модуль «Лёгкая атлетика»
1.6	Модуль «Гимнастика с основами акробатики»	18	22	
1.7	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	18	33	
1.8	Модуль «Лыжная подготовка»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по лыжной подготовке.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля «Лыжная подготовка»: непредсказуемые климатические условия и отсутствие материально-технической базы
1.9	Модуль «Плавание»	Количество учебных часов определяется образовательной организацией, в зависимости от объективных причин проводить или не проводить уроки по плаванию.	-	Модуль исключён из-за отсутствия объективной возможности реализации модуля "Плавание": отсутствие бассейна в ОУ и невозможности вывоза обучающихся на занятия в близлежащие плавательные центры
2	Вариативная часть	24	-	Уроки, отведённые на вариативную часть, по усмотрению администрации ГБОУ школы №7, разделили и добавили в другие

				модули: «Гимнастика с основами акробатики», «Подвижные и спортивные игры», «Легкая атлетика».
	Итого	102	102	

Общее число часов для изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составляет- 504 часов: в 1 класса – 99 часов (3 часа в неделю), 1 дополнительный класс – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе -102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

## Содержание учебного предмета

### 1 класс

#### **Знания о физической культуре**

Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и его значение для учащихся школы, связь с умственной работоспособностью.

#### **Физическое совершенствование**

##### *Оздоровительная физическая культура*

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

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

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

#### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».**

##### ***Обучение основным гимнастическим элементам.***

*Построения и перестроения.* Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Повороты на месте. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

Упражнения на дыхание: тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы, проговаривать звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим.

Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

***Равновесие:*** Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

***Лазание и перелазание:*** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

##### ***Обучение акробатическим упражнениям.***

Перекаты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекат вперед и назад из

положения сидя, перекаат вперед и назад из упора присев, круговой перекаат в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидз/

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### ***Обучение техники ходьбы и бега.***

**Ходьба:** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий (2-3 предмета); ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег:** Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе;

Медленный бег в равномерном темпе до 1,5 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Скоростной бег на дистанции 10-15м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы) Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см);

#### ***Обучение метанию малого мяча.***

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 2-6м. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием

#### ***Обучение технике прыжка в длину***

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки в высоту (на гимнастический мат), в глубину (с гимнастической скамейки).

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### **Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:**

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

#### **Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений:**

«Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Найди предмет такого же цвета».

**Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания:** «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «С кочки на кочку», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу», «Меткий стрелок», «Снайперы», «Передал садись», «Вышибало», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.

**Игры на коррекцию равновесия:** «Переправа», «Разойдись, не упав», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

## 1 дополнительный класс

### **Знания о физической культуре**

Техника безопасности при занятиях АФК и спортом. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Режим дня и правила его составления.

### **Физическое совершенствование**

#### *Оздоровительная физическая культура*

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

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

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

### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».**

#### **Обучение основным гимнастическим элементам.**

*Построения и перестроения.* Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Повороты на месте. Перемена направления движения строя. Обозначение шага на месте. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения. Повороты в движении.

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

*Упражнения на дыхание:* тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы, проговаривать звуки на выдохе: ж-ж-ж (жук), у-у-у (гудок), чу-чу-чу (паровоз), ши-ши-ши (вагон).

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим.

Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

*Равновесие:* Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

*Лазание и перелазание:* Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Перелазание со скамейки на скамейку произвольным способом.

#### **Обучение акробатическим упражнениям.**

Перекуты: вперед и назад из положения лёжа на спине, перекут вперед и назад из положения сидя, перекут вперед и назад из упора присев, круговой перекут в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### **Обучение технике ходьбы и бега.**

**Ходьба:** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий (2-3 предмета); ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег:** Бег на месте с высоким подниманием бедра со сменой темпа; Бег «змейкой», не задевая предметов; Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе.

Медленный бег в равномерном темпе до 1,5 минут; «Челночный бег». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); Скоростной бег на дистанции 10-15м; Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы) Бег с преодолением препятствий (высота до 20-30см).

#### **Обучение метанию малого мяча.**

Упражнения в метании малого мяча. Метание малого мяча в цель. Метание в цель после предварительного замаха. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 2-6м. Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием

#### **Обучение технике прыжка в длину.**

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. Прыжки с ноги на ногу, с продвижением вперед, в сторону, назад на одной и двух ногах. Прыжки в высоту (на гимнастический мат), в глубину (с гимнастической скамейки).

#### **Модуль «Подвижные игры»**

##### **Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений:**

«Два сигнала», «Запрещенное движение», «Товарищи командиры», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Верёвочный круг», «Часовые и разведчики».

##### **Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений:**

«Точные броски», «Ногой по мячу», «Тоннель», «Сбей кеглю», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Найди предмет такого же цвета».

**Подвижные игры на развитие основных движений – ходьба, бега, прыжков, метания, лазания, перелазания:** «Совушка», «У ребят порядок строгий», «Бездомный заяц», «Пустое место», «Рыбаки и рыбки», «День и ночь», «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам», «С кочки на кочку», «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч- среднему», «Гонка мячей по кругу», «Меткий стрелок», «Снайперы», «Передал садись», «Вышибало», «Съедобное и несъедобное», «Хитрая лиса», «Море волнуется раз» и другие.

**Игры на коррекцию равновесия:** «Переправа», «Разойдись, не упади», «Через ручей», «Канатоходец», «Фигуры», «Стой» и другие.

## **2 класс**

### **Знания о физической культуре**

История возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

### **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 физкультурминутки для занятий в домашних условиях. 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.

### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

#### ***Обучение основным гимнастическим элементам***

***Построения и перестроения.*** Построения и перестроения: выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя (направо, налево, кругом). Понятие «фланг», «интервал», «дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три (четыре). Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Ходьба и бег «змейкой».

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

**Упражнения на дыхание:** тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы.

Упражнения на формирование правильной осанки: ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

***Равновесие:*** Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии. Танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий

***Лазание и перелазание:*** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов, Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках.

#### ***Обучение акробатическим упражнениям.***

Перекаты: перекаты в сторону, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ног), перекаты вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаты вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### ***Обучение технике ходьбы и бега***

**Ходьба:** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег:** Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут; Челночный бег 3x10. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Скоростной бег на дистанции 10-30м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Бег на 30м с высокого старта. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

#### **Обучение метанию малого мяча**

Упражнения в метании малого (теннисного) мяча. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 4м. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча. Броски: броски и ловля резинового мяча Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

#### **Обучение технике прыжка в длину.**

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места и прямого разбега, согнув ноги., прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.

#### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

##### **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

«Параютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель», «Совушка», «Меткий стрелок», «Пустое место», «Вышибало», «Попади в цель», «Верёвочка под ногами», «День и ночь». «Караси и щука», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».

**Подвижные игры на развитие внимания, точности движений, памяти:** «Тоннель», «Ногой по мячу», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Светофор» и другие. Эстафеты с бегом и прыжками и другие.

##### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Пионербол, волейбол:** передвижения, стойки; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». Изучение техники подачи мяча в пионерболе. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу);

передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми.

### 3 класс

#### **Знания о физической культуре**

История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления Современного спорта. Техника безопасности при занятиях АФК и спортом.

#### **Способы самостоятельной деятельности**

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

#### **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***

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

#### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики».**

##### ***Обучение основным гимнастическим элементам.***

**Построения и перестроения.** Построения и перестроения: выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя (направо, налево, кругом). Понятие «фланг», «интервал», дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три (четыре) на месте и в движении. Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Ходьба и бег «змейкой».

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

**Упражнения на дыхание:** тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы.

**Упражнения на формирование правильной осанки:** ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на поясе, за учителем, за направляющим.

Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

**Равновесие:** Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной

скамейке. Танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

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.

**Лазание и перелазание:** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов,

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом. Вис стоя и лежа, вис на согнутых руках.

#### **Обучение акробатическим упражнениям.**

Перекаты: перекаты в сторону, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ног), перекаты вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаты вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону.

Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

Выполнение комбинации из простейших элементов в соответствии с двигательными возможностями обучающихся.

#### **Модуль «Легкая атлетика»**

##### **Обучение технике ходьбы и бега**

**Ходьба:** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; Ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

**Бег:** Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; Бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; Бег по ориентирам; Бег в различном темпе; Медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут; Челночный бег 3х10. Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Скоростной бег на дистанции 30м;

Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Бег на 30м с высокого старта. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

##### **Обучение метанию малого мяча.**

Упражнения в метании малого (теннисного) мяча. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 4м. Метание малого мяча на дальность. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Броски и ловля резинового мяча Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

##### **Обучение технике прыжка в длину.**

Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперед, в длину с места и прямого разбега, согнув ноги., прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.

#### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

##### **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:**

«Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель», «Совушка», «Меткий стрелок», «Пустое место», «Вышибало», «Попади в цель», «Верёвочка под ногами», «День и ночь». «Караси и щука», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».

**Подвижные игры на развитие внимания, точности движений, памяти:** «Тоннель», «Ногой по мячу», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Светофор» и другие. Эстафеты с бегом и прыжками и другие.

**На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Пионербол, волейбол:** передвижения, стойки; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Изучение техники подачи мяча в пионерболе. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

Правила техники безопасности при занятиях подвижными и спортивными играми.

#### 4 класс

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

История развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

##### **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***

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

##### **Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»**

### ***Обучение основным гимнастическим элементам***

***Построения и перестроения.*** Построения и перестроения: выполнение поворотов на месте по ориентирам, по команде учителя (направо, налево, кругом). Понятие «фланг», «интервал», дистанция». Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три (четыре) на месте и в движении. Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Стой!», «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. Ходьба и бег «змейкой».

Простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без (с обручем, с гимнастической палкой, с большим и малым мячами, со скакалками, с набивными мячами).

***Упражнения на дыхание:*** тренировка дыхания (вдох носом, выдох ртом в различных исходных положениях), дыхание во время бега и ходьбы.

***Упражнения на формирование правильной осанки:*** ходьба на носках, руки за головой, на голове, за спиной, вверх, в стороны, на пояс, за учителем, за направляющим. Упражнения на расслабление мышц: чередование усиленного сжимания мышц рук, ног с последующим расслаблением и потряхиванием конечностями.

Упражнения для пространственно-временной дифференцировки и точности движений.

***Равновесие:*** Ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

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.

***Лазание и перелазание:*** Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелазание через гимнастическую скамейку и горку матов, Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноименным способом.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.

### ***Обучение акробатическим упражнениям.***

***Перекаты:*** перекаты в сторону, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ног), перекаты вперед и назад из положения лёжа на спине, перекаты вперед и назад из положения сидя, перекаты вперед и назад из упора присев, круговой перекаты в сторону. Упражнения в группировке: в положении лёжа на спине, сидя, в приседе.

### ***Модуль «Легкая атлетика»***

#### ***Обучение технике ходьбы и бега.***

***Ходьба:*** Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полу-приседе, спиной вперед). Ходьба на носках с высоким подниманием бедра; ходьба приставным шагом левым и правым боком; ходьба с остановками для выполнения задания (присесть, повернуться, выполнить упражнение и др.); ходьба с изменением направлений по сигналу; ходьба с выполнением движений рук на координацию; ходьба с преодолением несложных препятствий; ходьба в различном темпе с выполнением заданий и другие.

***Бег:*** Чередование ходьбы и бега. Бег «змейкой», не задевая предметов. Бег по прямой по узкому (30—35 см) коридору; бег с подскоками, с подпрыгиванием и доставанием предметов; бег по ориентирам; бег в различном темпе; медленный бег в равномерном темпе от 1 до 5 минут; Челночный бег 3x10. Бег с максимальной

скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей); бег из различных исходных положений с изменением направления движения. Скоростной бег на дистанции 30м,60м. Бег с преодолением малых препятствий (набивные мячи, полосы). Бег на 30м с высокого старта. Кроссовый бег по слабопересеченной местности.

#### **Обучение метанию малого мяча**

Упражнения в метании малого (теннисного) мяча. Метание на точность попадания в цель. Метание малого мяча в цель с места с расстояния 4м. Метание малого мяча на дальность стоя на месте. Метание малого мяча на заданное расстояние. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Броски и ловля резинового мяча Эстафеты с метанием в цель, подвижные игры с метанием.

#### **Обучение технике прыжка в длину**

**Прыжки в длину с места, с разбега.** Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4м, в высоту с прямого разбега. прыжки через препятствия, прыжки через скакалку. Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину с места и прямого разбега, согнув ноги., прыжки на двух ногах с поворотом на 180°.

#### **Модуль «Подвижные и спортивные игры».**

**На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

**На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели», «Подвижная цель», «Совушка», «Меткий стрелок», «Пустое место», «Вышибало», «Попади в цель», «Верёвочка под ногами», «День и ночь». «Караси и щука», «Рыбаки и рыбки», «Охотники и утки», «Прыжки по полосам».

**Подвижные игры на развитие внимания, точности движений, памяти:** «Тоннель», «Ногой по мячу», «Запрещённое движение», «Посадка и сбор овощей», «Светофор» и другие. Эстафеты с бегом и прыжками и другие.

#### **На материале спортивных игр:**

**Футбол:** удар ногой по неподвижному и катящемуся мячу в мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».

**Баскетбол:** специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

**Пионербол, волейбол:** передвижения, стойки; прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Изучение техники подачи мяча в пионерболе. Передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

## Планируемые образовательные результаты

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения Адаптивной 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;
- освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм на уроках «Адаптивная физическая культура»;
- сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях;
- развитость эстетического сознания через освоение понимания красоты движения и человека.

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 Адаптивной 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 в **1 дополнительном 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 Адаптивной 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 Адаптивной 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 Адаптивной 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 Адаптивной 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.

### **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 Адаптивной 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, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий Адаптивной 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 Адаптивной физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 класс**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном

- режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках Адаптивной физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
  - выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
  - анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
  - демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
  - демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
  - играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью;

### **1 дополнительный класс**

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках Адаптивной физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 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 Адаптивной 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;
- выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги;
- выполнять специальные беговые упражнения;
- выполнять прыжок в длину с места;
- пробегать короткие дистанции 30 м;
- выполнять челночный бег;
- пробегать средние дистанции (500 м, 800 м);
- пробегать кросс до 1000 метров;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств;
- выполнять стойку на лопатках, группировку, перекаты;
- выполнять комбинации простейших акробатических упражнений;
- выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- выполнять строевые упражнения и команды;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять правильную стойку игрока и перемещаться во время игры в баскетбол, волейбол (пионербол), футбол;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приёмов;
- соблюдать правила безопасности во время учебных и самостоятельных занятий, во время игры;
- выполнять правила игры и уважительно относиться к сопернику;
- управлять своими эмоциями во время игры и после завершения игровых встреч;
- определять степень утомления организма во время игровой деятельности.

### 3 класс

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической и игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
  - пробегать короткие дистанции (30 м, 60 м);
  - выполнять челночный бег;

- выполнять метание мяча с места в цель;
- выполнять метание малого мяча с нескольких шагов разбега;
- выполнять прыжок в длину с места;
- выполнять прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги;
- пробегать средние дистанции (500 м, 800 м, 1000 м);
- выполнять специальные беговые упражнения;
- пробегать кросс до 1000 метров;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью;
- выполнять броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- 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.

#### 4 класс

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

- 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;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях;
- пробегать 30 и 60 м на время;
- выполнять челночный бег;
- метать мяч на дальность и на точность;
- прыгать в длину с места и с разбега;
- прыгать в высоту с места;
- проходить полосу препятствий;
- бросать набивной мяч способами «из –за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
- пробегать дистанцию 500 м, передавать эстафетную палочку;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять стойку на лопатках;
- выполнять мост с помощью;
- проходить станции круговой тренировки;
- прыгать через скакалку;

- крутить обруч;
- выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, гимнастическими палками, с мячами, с набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами;
- подтягиваться, отжиматься;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять футбольные упражнения;
- давать пас ногами и руками; вводить мяч из – за боковой;
- выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами;
- выполнять подачу мяча;
- выполнять передачи и ловлю мяча различными способами;
- выполнять стойку баскетболиста и различные передвижения в стойке;
- выполнять ведение мяча на месте, в движении, правой и левой рукой.

**Тематическое планирование  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	«Знания о физической культуре»	3	<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	96	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
6.	Модуль «Подвижные игры»	30	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			99

**1 дополнительный класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
1.	Раздел «Знания о физической культуре»	3	<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	96	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>



5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
6.	Модуль «Подвижные игры»	30	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

## 2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Знания о физической культуре»	3	<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	99	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	33	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Раздел «Знания о физической культуре»	3	<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
2.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	99	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	33	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	«Знания о физической культуре»	3	<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>

2.	Способы самостоятельной деятельности	В процессе урока	
3.	Физическое совершенствование	99	
4.	Модуль «Гимнастика с элементами акробатики»	22	<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5.	Модуль «Легкая атлетика»	44	<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6.	Модуль «Подвижные и спортивные игры»	33	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

**Поурочное планирование  
1 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
<b>2</b>	Бег по одному по линии.	1			
<b>3</b>	Бег по одному по линии. Урок-игра.	1			
<b>4</b>	Чередование ходьбы и бега (10-20м ходьба, бег).	1			
<b>5</b>	Чередование ходьбы и бега (10-20м ходьба, бег).	1			
<b>6</b>	Бег 15м высокий старт (старт - стартовый разгон). Урок-игра.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>7</b>	Бег 15м высокий старт (бег по дистанции, финиширование.)	1			
<b>8</b>	Бег 15м высокий старт – контроль.	1			
<b>9</b>	Бег с изменением направления движения. Урок -игра.	1			
<b>10</b>	Метание малого мяча с места на дальность (захват-бросок).	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>11</b>	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
<b>12</b>	Метание малого мяча с места на дальность. Урок-игра.	1			
<b>13</b>	Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
<b>14</b>	Прыжок в длину с разбега.	1			
<b>15</b>	Прыжок в длину с места, с разбега. Урок-игра.	1			
<b>16</b>	Бег по пересеченной местности.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
<b>17</b>	Бег по пересеченной местности.	1			

18	Бег на выносливость. Урок - игра	1			
19	Встречные эстафеты	1			
20	Метание малого мяча в цель из положения стоя. Упражнения зрительной гимнастики.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
21	Метание малого мяча в цель из положения сидя.	1			
22	Метание малого мяча в цель – контроль.	1			
23	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
24	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			
25	Челночный бег 3х5м.	1			
26	Челночный бег 3х5м.	1			
27	Прыжки через скакалку.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
28	Прыжки через скакалку.	1			
29	Эстафеты с бегом и прыжками.	1			
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
31	Группировка из положения лежа, сидя.	1			
32	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			
33	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			
34	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1			
35	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
36	Лазание и перелазание.	1			
37	Лазание и перелазание.	1			
38	Равновесие.	1			
39	Равновесие.	1			

40	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
41	Упражнения с гимнастическими палками.	1			
42	Упражнения с малыми мячами.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
43	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
44	Упражнения с набивными мячами.	1			
45	<b>Раздел «Знаний о физической культуре»</b> Понятие физическая культура. Как физические упражнения влияют на укрепление здоровья.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
46	Освоение висов и упоров.	1			
47	Упражнения в висе стоя, лёжа, на согнутых руках.	1			
48	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
49	Упражнения с обручами.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
50	Упражнения на гимнастической стенке.	1			
51	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
52	Переноска груза.	1			
53	<b>Модуль «Подвижные игры».</b> Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
55	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
56	Подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
57	Подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений.	1			
58	Подвижные игры на развитие основных движений.	1			

59	Подвижные игры на развитие основных движений.	1			
60	Подвижные игры на развитие выносливости.	1			
61	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
62	Игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков.	1			
63	Игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков.	1			
64	Игры на развитие основных движений - лазания, перелазания, метания.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
65	Игры на развитие основных движений –лазания, перелазания, метания.	1			
66	Игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			
67	Игры на развитие быстроты и ловкости.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
68	Игры на развитие выносливости.	1			
69	Игры на развитие прыгучести.	1			
70	Эстафеты с мячом.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
71	Игры на коррекцию равновесия.	1			
72	Игры на коррекцию равновесия	1			
73	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1			
74	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1			
75	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> Современные физические упражнения.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
76	Встречные эстафеты.	1			
77	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках.	1			
78	Овладение элементарными умениями в ловле и бросках.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
79	Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча.	1			
80	Овладение элементарными умениями в передачах и ведении мяча.	1			

81	Игры с мячом.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
82	Игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			
83	Игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			
84	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> Режим дня школьника.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением частоты шагов.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
86	Равномерный медленный бег.	1			
87	Прыжки в длину с места.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
88	Прыжки в длину с места.	1			
89	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 2 м. Упражнения зрительной гимнастикой.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
90	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3 м.	1			
91	Метание малого мяча в цель из положения стоя.	1			
92	Челночный бег 3х10м	1			
93	Челночный бег 3х10м	1			
94	Метание малого мяча на дальность.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
95	Метание малого мяча на дальность.	1			
96	Броски набивного мяча.	1			
97	Прыжки в длину с разбега.	1			
98	Кросс по слабопересечённой местности.	1			
99	Эстафеты с бегом на скорость.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>99</b>			



**1 дополнительный класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Разновидности ходьбы и бега.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
<b>2</b>	Бег по одному по линии.	1			
<b>3</b>	Бег по одному по линии. Урок-игра.	1			
<b>4</b>	Чередование ходьбы и бега (10-20м ходьба, бег).	1			
<b>5</b>	Чередование ходьбы и бега (10-20м ходьба, бег).	1			
<b>6</b>	Бег 10м высокий старт (старт - стартовый разгон). Урок-игра.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>7</b>	Бег 10м высокий старт (бег по дистанции, финиширование.)	1			
<b>8</b>	Упражнения дыхательной гимнастики. Бег 10м высокий старт.	1			
<b>9</b>	Бег с изменением направления движения. Урок -игра.	1			
<b>10</b>	Метание малого мяча с места на дальность (захват-бросок).	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>

11	Метание малого мяча с места на дальность.	1			
12	Метание малого мяча с места на дальность. Урок -игра.	1			
13	Прыжок в длину с места.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
14	Прыжок в длину с места.	1			
15	Прыжок в длину с места, с разбега. Урок - игра.	1			
16	Упражнения дыхательной гимнастики. Бег по пересеченной местности.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
17	Упражнения дыхательной гимнастики. Бег по пересеченной местности.	1			
18	Бег на выносливость. Урок - игра	1			
19	Встречные эстафеты	1			
20	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в цель.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
21	Метание малого мяча в цель (совершенствование).	1			
22	Упражнения зрительной гимнастики Метание малого мяча в цель – контроль.	1			
23	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
24	Ходьба и бег с преодолением простейших препятствий.	1			
25	Челночный бег 3х5м.	1			
26	Челночный бег 3х5м.	1			
27	Прыжки через скакалку.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
28	Прыжки через скакалку.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
29	Эстафеты с бегом и прыжками.	1			
30	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики»</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>

31	Группировка из положения лежа, сидя.	1			
32	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			
33	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
34	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1			
35	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1			
36	Лазание и перелазание.	1			
37	Лазание и перелазание.	1			
38	Упражнения на равновесие.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
39	Упражнения на равновесие.	1			
40	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
41	Упражнения с гимнастическими палками.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
42	Упражнения с малыми мячами.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
43	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	1			
44	Упражнения с набивными мячами.	1			
45	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> Личная гигиена.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
46	Вис лёжа на низкой перекладине.	1			
47	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
48	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине.	1			
49	Упражнения с обручами.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
50	Упражнения с гимнастическими палками.	1			
51	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			

52	Переноска груза.	1			
53	<b>Модуль «Подвижные игры».</b> Правила техники безопасности на уроках подвижных игр. Подвижные игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
54	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
55	Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1			
56	Подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
57	Подвижные игры на развитие памяти, внимания и точности движений.	1			
58	Подвижные игры на развитие быстроты и ловкости.	1			
59	Подвижные игры на развитие основных движений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
60	Подвижные игры на развитие основных движений.	1			
61	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений.	1			
62	Игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
63	Игры на развитие основных движений – ходьбы, бега, прыжков.	1			
64	Игры на развитие основных движений - лазания, перелазания, метания.	1			
65	Игры на развитие основных движений –лазания, перелазания, метания.	1			
66	Игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
67	Игры на развитие прыгучести.	1			
68	Игры на развитие памяти и точности движений.	1			

69	Игры на развитие внимания.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
70	Эстафеты с мячом.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
71	Игры на коррекцию равновесия.	1			
72	Игры на коррекцию равновесия	1			
73	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
74	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
75	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> История физической культуры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Эстафеты с мячами.	1			
77	Передача мяча руками, ловля мяча.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
78	Передача мяча руками, ловля мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
79	Игры с метанием мяча на дальность.	1			
80	Игры с метанием мяча в цель.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
81	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Встречные эстафеты.	1			
83	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
84	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> Закаливание организма (воздухом).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики. Бег с изменением частоты шагов.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

86	Прыжковые упражнения в движении.	1			
87	Прыжки через скакалку.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
88	Прыжки через скакалку.	1			
89	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 2 м.	1			
90	Метание теннисного мяча в цель с расстояния 3 м.	1			
91	Метание теннисного мяча в цель. Урок игра.	1			
92	Игры с прыжками в высоту.	1			
93	Игры с прыжками в длину.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
94	Игры с прыжками в высоту, в длину.	1			
95	Челночный бег 3x5 м	1			
96	Эстафеты с бегом и прыжками.	1			
97	Эстафеты с гимнастическими предметами.	1			
98	Полоса препятствий.	1			
99	Встречные эстафеты.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		<b>99</b>			

2 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега и ходьбы.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
2	Бег 30м высокий старт.	1			
3	Бег 60м. Техника низкого старта (старт).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Бег 60м низкий старт (по дистанции-финиширование).	1			
5	Бег 60м низкий старт (совершенствование).	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
6	Контрольный бег 30м, 60м.	1			
7	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
8	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			
9	Метание теннисного мяча на дальность с места - контроль.	1			
10	<b>Раздел «Знания о физической культуре».</b> История возникновения физических упражнений и первых соревнований	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
11	Упражнения дыхательной гимнастики. Кросс по слабо пересечённой местности.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
12	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
13	Прыжок в длину с места (приземление).	1			

14	Прыжок в длину с места - контроль	1			
15	Многоскоки	1			
16	Многоскоки – контроль.	1			
17	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в цель с 4 -8 метров.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a> <a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
18	Метание малого мяча в цель с 4-8 метров.	1			
19	Упражнения зрительной гимнастики Метание малого мяча в цель с 4-8 метров – контроль.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
20	Равномерный медленный бег до 2 минут.	1			
21	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1			
22	Упражнения дыхательной гимнастики. Равномерный медленный бег до 4 минут.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
25	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – контроль.	1			
26	Встречные эстафеты.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
27	Эстафетный бег.	1			
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
29	Перекаты в группировке вперед-назад.	1			
30	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			
31	Перекаты в группировке - контроль.	1			
32	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>



33	Стойка на лопатках - контроль.	1			
34	Упражнения с малыми мячами.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
35	Упражнения с большим мячом (фитболом).	1			
36	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1			
37	Упражнения с набивными мячами. Сила как физическое качество.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
38	Упражнения для укрепления туловища. Перенос груза.	1			
39	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			
40	Упражнения с гимнастической палкой.	1			
41	Упражнения с обручем.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
42	Упражнения утренней зарядки. Тестирование физических качеств.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
43	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
44	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
45	Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1			
46	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке различными способами.	1			
47	Гимнастическая разминка. Равновесие.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
48	Гимнастическая разминка. Равновесие.	1			
49	Полоса препятствий. Развитие координации движений.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

51	Футбол. Правила техники безопасности. Удары по не подвижному мячу.	1			
52	Футбол. Удары по катящемуся мячу.	1			
53	Остановка мяча.	1			
54	Ведение мяча между предметами, обводка предметов.	1			
55	Баскетбол. Правила техники безопасности.	1			
56	Ведение мяча в движении и на месте.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
57	Ведение мяча в движении и на месте.	1			
58	Ловля и передача мяча.	1			
59	Ловля и передача мяча.	1			
60	Броски с места в кольцо – щит.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
61	Броски с места в кольцо – щит.	1			
62	Сочетание освоенных элементов игры баскетбол.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
63	Волейбол, пионербол. Правила техники безопасности. Передача и ловля мяча на месте.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
64	Передача и ловля мяча в движении.	1			
65	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1			
66	Передача и ловля мяча через сетку.	1			
67	Подача мяча.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
68	Правила игры «Пионербол» по упрощенным правилам	1			
69	Учебная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1			
70	Учебная игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	1			
71	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Игры.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
72	Коррекционные игры.	1			
73	Коррекционные игры.	1			

74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием.	1			
75	Игры с элементами общеразвивающих упражнений акробатикой, равновесием.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
76	Игры с бегом на скорость.	1			
77	Игры с бегом на скорость.	1			
78	Игры с прыжками в длину, в высоту.	1			
79	Игры с прыжками в длину, в высоту.	1			
80	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			
81	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
82	Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			
83	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> Зарождение Олимпийских игр древности.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
84	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по технике безопасности. Прыжки через препятствия по разметкам.	1			
85	Многоскоки, прыжки в длину с места.	1			
86	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1			
87	Прыжковые упражнения. Прыжки со скакалкой.	1			
88	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-контроль.	1			
90	Упражнения дыхательной гимнастики. Равномерный медленный бег до 3 мин.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
91	Упражнения зрительной гимнастики. Метание малого мяча в цель.	1			
92	Метание малого мяча на дальность.	1			
93	Упражнения зрительной гимнастики.	1			

	Метание малого мяча в цель и на дальность.				
<b>94</b>	Упражнения дыхательной гимнастики. Кросс по слабопересечённой местности.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>95</b>	<b>Раздел «Знания о физической культуре».</b> Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные).	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>96</b>	Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	1			
<b>97</b>	Прием контрольных нормативов: бег 30 м., 60м.	1			
<b>98</b>	Прием контрольных нормативов: поднимание туловища за 30 сек.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>99</b>	Прием контрольных нормативов: бег 500м.	1			
<b>100</b>	Метание большого мяча двумя руками.	1			
<b>101</b>	Встречные эстафеты.	1			
<b>102</b>	Эстафетный бег.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>			

**3 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая дата</b>	<b>Фактическая дата</b>	<b>Электронные цифровые образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Техника бега и ходьбы.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>2</b>	Бег 30 м высокий старт. Челночный бег.	1			
<b>3</b>	Бег 60м. Техника низкого старта (старт). Челночный бег.	1			
<b>4</b>	Бег 60 м низкий старт (по дистанции –финиширование).	1			
<b>5</b>	Бег 60 м низкий старт (совершенствование).	1			
<b>6</b>	Контрольный бег 30м, 60м.	1			
<b>7</b>	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
<b>8</b>	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			
<b>9</b>	Метание теннисного мяча на дальность с места - контроль.	1			
<b>10</b>	<b>Раздел «Знания о физической культуре».</b> История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
<b>11</b>	Кросс по слабо пересечённой местности. Измерение пульса (наложение руки на запястье).	1			
<b>12</b>	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
<b>13</b>	Прыжок в длину с места (приземление).	1			
<b>14</b>	Прыжок в длину с места – контроль.	1			
<b>15</b>	Многоскоки.	1			
<b>16</b>	Многоскоки – контроль.	1			
<b>17</b>	Метание малого мяча в цель с 4 -8 метров.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>

18	Метание малого мяча в цель с 4-8 метров.	1			
19	Метание малого мяча в цель с 4-8 метров – контроль.	1			
20	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1			
21	Равномерный медленный бег до 4 минут.	1			
22	Дыхательная гимнастика. Равномерный медленный бег до 5 минут.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
25	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – контроль.	1			
26	Зрительная гимнастика. Встречные эстафеты.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
27	Эстафетный бег.	1			
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
29	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1			
30	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			
31	Перекаты в группировке - контроль.	1			
32	Стойка на лопатках.	1			
33	Стойка на лопатках - контроль.	1			
34	Упражнения с малыми мячами.	1			
35	Упражнения с большим мячом (фитболом).	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
36	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1			
37	Упражнения с набивными мячами.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
38	Перенос груза.	1			

39	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			
40	Гимнастическая разминка. Упражнения с гимнастической палкой.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
41	Гимнастическая разминка Упражнения с обручем.	1			
42	Дозировка физических нагрузок Тестирование физических качеств.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
43	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
44	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
45	Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1			
46	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке различными способами.	1			
47	Равновесие.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
48	Равновесие.	1			
49	Полоса препятствий.	1			
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
51	Футбол. Правила техники безопасности. Удары по не подвижному мячу.	1			
52	Футбол. Удары по катящемуся мячу.	1			
53	Остановка мяча.	1			
54	Ведение мяча между предметами, обводка предметов.	1			
55	Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка, передвижения, остановки, повороты	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
56	Ведение мяча в движении и на месте.	1			
57	Ведение мяча в движении и на месте.	1			

58	Ловля и передача мяча.	1			
59	Ловля и передача мяча.	1			
60	Броски с места в кольцо – щит.	1			
61	Броски с места в кольцо – щит.	1			
62	Сочетание освоенных элементов игры баскетбол.	1			
63	Волейбол, пионербол. Правила техники безопасности. Передача и ловля мяча на месте.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
64	Перемещения по площадке. Передача и ловля мяча в движении.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
65	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1			
66	Передача и ловля мяча через сетку.	1			
67	Подача мяча.	1			
68	Правила игры «Пионербол» по упрощенным правилам Учебная игра	1			
69	Жесты судий. Учебная игра «Пионербол».	1			
70	Учебная игра «Пионербол» .	1			
71	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Игры.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
72	Коррекционные игры.	1			
73	Коррекционные игры.	1			
74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием.	1			
75	Игры с элементами общеразвивающих упражнений акробатикой, равновесием.	1			
76	Игры с бегом на скорость.	1			
77	Игры с бегом на скорость.	1			
78	Игры с прыжками в длину, в высоту.	1			



79	Игры с прыжками в длину, в высоту.	1			
80	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			
81	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			
82	Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			
83	<b>Раздел «Знания о физической культуре» История</b> появления Современного спорта.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
84	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по технике безопасности. Прыжки через препятствия по разметкам.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
85	Многоскоки, прыжки в длину с места.	1			
86	Прыжки со скакалкой.	1			
87	Прыжки со скакалкой.	1			
88	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-контроль.	1			
90	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1			
91	Упражнения зрительной гимнастикой. Метание малого мяча в цель.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
92	Метание малого мяча на дальность.	1			
93	Упражнения зрительной гимнастикой. Метание малого мяча в цель и на дальность.	1			
94	Упражнения дыхательной гимнастикой. Кросс по слабопересечённой местности.	1			
95	<b>Раздел «Знания о физической культуре».</b> Закаливание организма при помощи обливания под душем	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
96	Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	1			
97	Прием контрольных нормативов: бег 30 м., 60м.	1			

<b>98</b>	Прием контрольных нормативов: поднимание туловища за 1 мин.	1			
<b>99</b>	Прием контрольных нормативов: бег 500м.	1			
<b>100</b>	Метание большого мяча двумя руками.	1			
<b>101</b>	Встречные эстафеты.	1			
<b>102</b>	Эстафетный бег.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>			

## 4 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	<b>Модуль "Легкая атлетика".</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
2	Бег 30 м высокий старт. Челночный бег.	1			
3	Бег 60м низкий старт. Челночный бег.	1			
4	Бег 60 м низкий старт.	1			
5	Бег 60 м низкий старт (совершенствование).	1			
6	Контрольный бег 60м.	1			
7	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			
8	Метание теннисного мяча на дальность с места.	1			
9	Метание теннисного мяча на дальность с места - контроль.	1			
10	<b>Раздел «Знания о физической культуре».</b> История развития физической культуры в России.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
11	Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Кросс по слабо пересечённой местности.	1			
12	Прыжок в длину с места (отталкивание).	1			
13	Прыжок в длину с места (приземление).	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
14	Прыжок в длину с места – контроль.	1			
15	Многоскоки	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>

16	Многоскоки – контроль.	1			
17	Метание малого мяча в цель с 4 -8 метров.	1			
18	Зрительная гимнастика. Метание малого мяча в цель с 4-8 метров.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
19	Метание малого мяча в цель с 4-8 метров – контроль.	1			
20	Равномерный медленный бег до 3 минут.	1			
21	Равномерный медленный бег до 4 минут.	1			
22	Равномерный медленный бег до 5 минут.	1			
23	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
24	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
25	Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» – контроль.	1			
26	Встречные эстафеты.	1			
27	Эстафетный бег.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
28	<b>Модуль «Гимнастика с основами акробатики».</b> Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Строевые упражнения.	1			
29	Перекаты в группировке вперёд-назад.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
30	Перекаты в группировке вправо-влево.	1			
31	Перекаты в группировке - контроль.	1			
32	Стойка на лопатках.	1			
33	Стойка на лопатках - контроль.	1			
34	Осанка. Упражнения на расслабление мышц спины. Упражнения с маленькими мячами.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
35	Осанка. Упражнения для профилактики сутулости. Упражнения с большим мячом (фитболом).	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>

36	Упражнения для развития пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1			
37	Упражнения с набивными мячами.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
38	Перенос груза.	1			
39	Упражнения на формирование правильной осанки.	1			
40	Упражнения с гимнастической палкой.	1			
41	Упражнения с обручем.	1			
42	Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. Тестирование физических качеств.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
43	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
44	Лазанье по гимнастической стенке различными способами.	1			
45	Лазанье по гимнастической скамейке различными способами.	1			
46	Лазанье по гимнастической стенке и скамейке различными способами.	1			
47	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
48	Равновесие.	1			
49	Полоса препятствий.	1			
50	<b>Модуль «Подвижные и спортивные игры».</b> Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Игры.	1			<a href="https://rosuchebnik.ru/">https://rosuchebnik.ru/</a>
51	Футбол. Правила техники безопасности. Удары по не подвижному мячу.	1			
52	Футбол. Удары с разбега по катящемуся мячу.	1			
53	Остановка мяча.	1			
54	Ведение мяча между предметами, обводка предметов.	1			
55	Баскетбол. Правила техники безопасности. Стойка,	1			<a href="https://videouroki.net/razrab">https://videouroki.net/razrab</a>

	передвижения, остановки, повороты				<a href="https://otki/fizkultura/videouroki-6/">otki/fizkultura/videouroki-6/</a>
56	Ведение мяча в движении и на месте.	1			
57	Ведение мяча в движении и на месте.	1			
58	Ловля и передача мяча.	1			
59	Ловля и передача мяча.	1			
60	Броски с места в кольцо – щит.	1			
61	Броски с места в кольцо – щит.	1			
62	Сочетание освоенных элементов игры баскетбол.	1			
63	Волейбол, пионербол. Правила техники безопасности. Передача и ловля мяча на месте.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
64	Перемещения по площадке. Передача и ловля мяча в движении.	1			
65	Передача и ловля мяча на месте и в движении.	1			
66	Передача и ловля мяча через сетку.	1			
67	Подача мяча.	1			
68	Правила игры, судейство. Учебная игра «Пионербол» .	1			
69	Жесты судий. Учебная игра «Пионербол».	1			
70	Учебная игра «Пионербол» .	1			
71	Правила ТБ на уроках подвижных игр. Игры.	1			<a href="https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/">https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/</a>
72	Коррекционные игры.	1			
73	Коррекционные игры.	1			
74	Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелазанием.	1			
75	Игры с элементами общеразвивающих упражнений акробатикой, равновесием.	1			

76	Игры с бегом на скорость.	1			
77	Игры с бегом на скорость.	1			
78	Игры с прыжками в длину, в высоту.	1			
79	Игры с прыжками в длину, в высоту.	1			
80	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			
81	Игры с метанием мяча на дальность и в цель.	1			
82	Подвижные игры на развитие внимания, памяти и точности движений.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
83	<b>Раздел «Знания о физической культуре»</b> Развитие национальных видов спорта в России.	1			
84	<b>Модуль «Лёгкая атлетика»</b> Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения.	1			
85	Прыжки в длину с места, многоскоки.	1			
86	Прыжки со скакалкой.	1			
87	Прыжки со скакалкой.	1			
88	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1			
89	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»-контроль.	1			
90	Дыхательная гимнастика. Равномерный медленный бег до 5 мин.	1			<a href="https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/">https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/</a>
91	Зрительная гимнастика. Метание малого мяча в цель.	1			
92	Метание малого мяча на дальность.	1			
93	Метание малого мяча в цель и на дальность.	1			
94	Дыхательная гимнастика Кросс по слабопересечённой местности.	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
95	<b>Раздел «Знания о физической культуре».</b> Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны,	1			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

	купание в естественных водоемах).				
<b>96</b>	Прием контрольных нормативов: прыжок в длину с места.	1			
<b>97</b>	Прием контрольных нормативов: бег 30 м.	1			
<b>98</b>	Прием контрольных нормативов: поднимание туловища за 1 мин.	1			
<b>99</b>	Прием контрольных нормативов: бег 500м.	1			
<b>100</b>	Бросок набивного мяча двумя руками.	1			
<b>101</b>	Встречные эстафеты.	1			
<b>102</b>	Эстафетный бег.	1			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>102</b>			



## **Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса Обязательные учебные материалы для ученика**

Рабочая программа ориентирована на учебники:

- Физическая культура: 1-й класс: Матвеев А.П.М.: Просвещение,2023.
- Физическая культура: 2-й класс: Матвеев А.П. 13-е издание, переработанное. М.: Просвещение,2023.
- Физическая культура. 1-4 класс: В.И.Лях. М: Просвещение,2018-2021

## **Методические материалы для учителя**

Программа составлена на основе авторской программы "Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций /В.И. Ляха, М.: Просвещение, 2019", с использованием программы «Физическая культура. 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А.Зданевича», авторы-составители А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук Г.И. Курьерова, Волгоград, «Учитель», 2016.

## **Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

1. Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники  
<https://rosuchebnik.ru/>
2. Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам.  
<https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
3. Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:  
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
4. «Российская электронная школа», информационно-образовательная среда, объединяющая ученика, учителя, родителя: <https://resh.edu.ru/>  
Уроки по Физической культуре 1-11 класс: <https://resh.edu.ru/subject/9/>
5. Видеоуроки по физкультуре и другие полезные материалы для учителя физкультуры  
<https://videouroki.net/razrabotki/fizkultura/videouroki-6/>
6. Физкультура – полезные материалы для учителя физкультуры <http://fizkultura-na5.ru/>

## Материалы для контроля уровня подготовки обучающихся

### 2 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м
6. Челночный бег 3x10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 500 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Метание т/м (м)	18-16	15-13	12-10	13-11	10-7	6
Многоскоки – 8 прыжков	13	11	9	11	9	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	20	21	19	17

### 3 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного (малого) мяча в цель
3. Метание теннисного (малого) мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м
6. Челночный бег 3x10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 500 м, мин. с	4.00	4.30	5.00	4.30	5.00	5.30
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Метание т/м (м)	18-16	15-13	12-10	13-11	10-7	6
Многоскоки – 8 прыжков	13	11	9	11	9	8
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	25	23	20	21	19	17

#### 4 класс

1. Прыжок в длину с места
2. Метание теннисного мяча в цель
3. Метание теннисного мяча на дальность
4. Приседания
5. Бег 30 м, 60м
6. Челночный бег 3x10м
7. Упражнения на развитие силы
8. Многоскоки
9. Бег 500м

контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	30	27	25	25	23	20
Метание т/м (м)	20-18	17-15	14-10	15-12	11-9	5
Прыжок в длину с места, см	140-160	132-144	125-131	143-152	126-142	115-125
Бег 30м с высокого старта, с	5.5-4.9	5.9-5.6	6.0 и больше	6,3-5.8	6.6-6.4	6.7 и больше
Бег 60 м с высокого старта, с	10.0	10.8	11.0	10.3	11.0	11.5
Бег 500м	3.30	4.10	4.50	4.10	4.30	5.00
Приседания (кол-во раз/мин)	45	40	38	40	38	35
Челночный бег 3*10м (сек)	8.6	9.5	9.9	9.1	10.0	10.4
Многоскоки – 8 прыжков	15	14	13	14	13	12
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5



