

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Муниципальное образование "Шарканский район"

МБОУ "Сосновская СОШ"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Перевозчикова Н. В.

Протокол №1
от «28» 08.2024 г.

СОГЛАСОВАНО

**Заместитель директора
по УВР**

Орлова Е. В.

Протокол №1 ч.1
от «29» 08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

**Директор МБОУ
"Сосновская СОШ"**

Корепанова Е. С.

Приказ №66-ОД
от «29» 08. 2024 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Сосновка 2024год

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) включает пояснительную записку, содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для 1—4 классов, распределённое по годам обучения, планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования и тематическое планирование изучения курса.

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Пояснительная записка

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

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

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

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

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

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

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

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

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

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:

- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
 4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
 5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
 6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

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

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

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;
- б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.
- в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.
- г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном

процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих

закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности). В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

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

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и

ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

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

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 470 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2 класс 68ч., 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

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

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

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

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

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

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

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

Модуль «Подвижные игры»

Знания

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

Физические упражнения.

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

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

Модуль «Плавание»

Знания

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

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение и нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками.

Нахождение в воде с надувными элементами.

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

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

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

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

Партнерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения

для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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

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

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

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

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

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

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

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

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

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

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;

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

Физические упражнения.

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

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

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

Модуль «Плавание»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

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

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

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд

(горизонтально) и мах вперед горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперед и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

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

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

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

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

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

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

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

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

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

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

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

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

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

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

Модуль «Плавание»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

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

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

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

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

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

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

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

Игры на переключение внимания

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

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

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

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

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

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

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

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

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

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

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

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

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

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

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

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

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

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

Народные игры «Лапта».

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

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

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

Модуль «Плавание»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

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

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

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

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

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

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

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

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

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

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

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

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

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

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

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

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

Упражнения в танцах «Летка-енка».

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

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и

стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

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

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

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Модуль «Плавание»

Знания:

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

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брасс на выбор). Плавание на скорость.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

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

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на

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

Патриотическое воспитание:

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

Гражданское воспитание:

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

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

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

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

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

2) базовые исследовательские действия:

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

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

3) работа с информацией:

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

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

1) общение:

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

2) совместная деятельность:

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

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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

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

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

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

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

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

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

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

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

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;

- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

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

Знания о физической культуре:

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения,

группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

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

Коррекционно-развивающая деятельность:

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

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

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физической деятельности:

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;

- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
 - выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
 - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
 - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
 - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
 - соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
 - демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
 - демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
 - осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
 - моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
 - осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
 - осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
 - осваивать технические действия из спортивных игр.
- Коррекционно-развивающая деятельность:*
- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
 - осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
 - Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)
 - \

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической	10			Поле для

	культуре				свободного ввода
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующи ми физическими упражнениями. Самоконтроль	4			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		10			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	34			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	20			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

- **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
- **1 КЛАСС (дополнительно)**

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

					ввода
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующи ми физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	24			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	10			Поле для свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	2			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		36			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	14			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

- 3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательн ые ресурсы
		Всег о	Контрольн ые работы	Практическ ие работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующи ми физическими упражнениями	6			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	38			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	10			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной	14			Поле для свободного

	гимнастики				ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	4			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		36			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

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

Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	4			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий,	4			Поле для свободного ввода

	спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО				
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные	1				Поле для

	положения в физических упражнениях					свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных	1				Поле для свободного

	игр					ввода1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
19	Элементы физических упражнений, ассоциированные с характерным движением животных	1				Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1

25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности стопы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения упражнений для укрепления стопы	1				Поле для свободного ввода1

34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения упражнений для гибкости плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения различных видов	1				Поле для

	ходьбы для развития координации					свободного ввода1
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного

						ввода1
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Поле для свободного ввода1
56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1

62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Поле для свободного ввода1
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Поле для свободного ввода1
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
68	Игры с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для

						свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скалкой)	1				Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1				Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1				Поле для свободного

	формирование координации					ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от	1				Поле для свободного ввода1

	носки					
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Поле для свободного ввода1
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника	1				Поле для свободного ввода1

	выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»					
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

-

- ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- 1 КЛАСС (дополнительный)

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				Поле для свободного ввода1
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения	1				Поле для свободного

	гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции					ввода1
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				Поле для свободного ввода1
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
12	Принципы закаливания	1				Поле для свободного

						ввода1
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
18	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
19	Элементы физических упражнений, ассоциированные с характерным движением животных	1				Поле для свободного ввода1
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				Поле для свободного

						ввода1
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега. Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
27	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений для гибкости голеностопного сустава. Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности стопы	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				Поле для свободного ввода1

30	Техника выполнения упражнений для укрепления стопы	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
33	Методика составления комбинаций упражнений	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника выполнения упражнений для	1				Поле для

	гибкости плечевого пояса					свободного ввода1
40	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного

						ввода1
49	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
51	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
52	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				Поле для свободного ввода1
53	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
54	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
55	Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
56	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1

58	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
59	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				Поле для свободного ввода1
60	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				Поле для свободного ввода1
61	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				Поле для свободного ввода1
63	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
65	Игры с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
66	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
67	Основные правила участия в	1				Поле для

	спортивных эстафетах с гимнастическими предметами					свободного ввода1
68	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				Поле для свободного ввода1
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				Поле для свободного ввода1
75	Организующие команды при построении	1				Поле для свободного ввода1
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1				Поле для свободного

	формирование гибкости					ввода1
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование координации	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1

89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Поле для свободного ввода1
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				Поле для свободного ввода1
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				Поле для свободного ввода1

98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				Поле для свободного ввода1
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

- 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека.	1				Поле для свободного ввода1
3	Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки					
4	Олимпийское движение: история и современность	1				Поле для свободного ввода1
5	Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
6	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
7	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне.	1				Поле для свободного ввода1
8	Элементы плавания					
9	Характерные ошибки при освоении	1				Поле для

	основных элементов плавания					свободного ввода1
10	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
11	Краткая характеристика основных физических качеств.	1				Поле для свободного ввода1
12	Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств					
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
14	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
15	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений общей разминки.	1				Поле для свободного ввода1
17	Практика выполнения упражнений общей разминки					

18	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания.	1				Поле для свободного ввода1
20	Составление комбинаций упражнений общей разминки					
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног и для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
22	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений партерной разминки и для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений партерной разминки для гибкости плечевого пояса и для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов и для развития	1				Поле для свободного ввода1

	координации					
27	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры.	1				Поле для свободного ввода1
29	Техник выполнения правильного приземления после прыжка у опоры					
30	Составление и комбинирование упражнений из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперед, назад	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо, мост из положения сидя, мост из положения стоя	1				Поле для свободного ввода1
33	Основные правила выполнения и практика выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения удержания скакалки. Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения броска и ловли	1				Поле для

	скакалки.					свободного ввода1
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд					
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
39	Основные принципы соединения упражнений в комбинации.	1				Поле для свободного ввода1
40	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики					
41	Комбинации с упражнениями из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
43	Комбинации с акробатическими упражнениями, комбинации с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
44	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых	1				Поле для свободного ввода1

	играх					
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
46	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
47	Правила безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
48	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				Поле для свободного ввода1
49	Правила техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
51	Основные организующие команды и приемы	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1

53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок, повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног	1				Поле для свободного ввода1
59	Плавание: общая характеристика	1				Поле для свободного ввода1
60	Правила безопасного поведения в бассейне. Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами,	1				Поле для свободного

	скольжение					ввода1
62	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1				Поле для свободного ввода1
64	Спортивные стили плавания	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди, плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
68	Плавательная подготовка: плавание дельфином	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

- 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Поле для свободного ввода1
3	Классификация физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Поле для свободного ввода1
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				Поле для свободного ввода1
6	Правила дыхания в воде при плавании	1				Поле для свободного ввода1
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Поле для свободного ввода1
8	Виды спортивных стилей плавания	1				Поле для

						свободного ввода1
9	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
16	Составление правил новых игр и эстафет	1				Поле для свободного

						ввода1
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Поле для свободного ввода1
18	Строевые команды: построения, перестроения	1				Поле для свободного ввода1
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
20	Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
21	Методика измерения пульса при увеличении нагрузки	1				Поле для свободного ввода1
22	Правила дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
23	Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения гимнастических упражнений из общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения гимнастических	1				Поле для

	упражнений из партерной разминки					свободного ввода1
26	Техника выполнения гимнастических упражнений из разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
33	Составление комплекса и	1				Поле для

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук					свободного ввода1
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1				Поле для свободного ввода1
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				Поле для свободного ввода1
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности ног	1				Поле для свободного ввода1
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1				Поле для свободного ввода1

	развития гибкости спины					
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1				Поле для свободного ввода1
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений из общей,	1				Поле для свободного ввода1

	партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей					
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Поле для свободного ввода1
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка	1				Поле для свободного ввода1
49	Распорядок дня и личная гигиена	1				Поле для свободного ввода1
50	Выполнение нормативов на гибкость и координационно-скоростные способности	1				Поле для свободного ввода1
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
52	Построения и перестроения в шеренги с помощью перекатов	1				Поле для свободного ввода1
53	Построения и перестроения в шеренги	1				Поле для

	с помощью поворотов					свободного ввода1
54	Построения и перестроения в шеренги с помощью прыжков	1				Поле для свободного ввода1
55	Построения и перестроения в шеренги с помощью танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				Поле для свободного ввода1
57	Игры с выталкиванием	1				Поле для свободного ввода1
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				Поле для свободного ввода1
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				Поле для свободного ввода1
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1				Поле для свободного

						ввода1
63	Игры на устойчивость	1				Поле для свободного ввода1
64	Туристическая игра «Пройди по бревну»	1				Поле для свободного ввода1
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1				Поле для свободного ввода1
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Поле для свободного ввода1
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Поле для свободного ввода1
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для	1				Поле для свободного ввода1

	развития прыгучести					
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития способности к вращательным движениям	1				Поле для свободного ввода1
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1				Поле для свободного ввода1
74	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и для развития способности к вращательным движениям	1				Поле для свободного ввода1
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1

79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения упражнений по специализации вида спорта	1				Поле для свободного ввода1
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Поле для свободного ввода1
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Поле для свободного ввода1
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных	1				Поле для свободного ввода1

	способностей					
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Поле для свободного ввода1
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Поле для свободного ввода1
91	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на силу	1				Поле для свободного ввода1
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				Поле для свободного ввода1
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1				Поле для свободного ввода1
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				Поле для свободного ввода1
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1				Поле для свободного ввода1

97	Контрольно-тестовые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1				Поле для свободного ввода1
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно- скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1				Поле для свободного ввода1
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

- 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека	1				Поле для свободного ввода1
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Поле для свободного ввода1
4	Туристическая деятельность	1				Поле для свободного ввода1
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1				Поле для свободного ввода1
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Поле для свободного ввода1

8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
10	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: общая разминка	1				Поле для свободного ввода1
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1				Поле для свободного ввода1
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1				Поле для свободного ввода1
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Поле для свободного ввода1
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1

16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Поле для свободного ввода1
18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Поле для свободного ввода1
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1				Поле для свободного ввода1
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1				Поле для свободного ввода1
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1				Поле для свободного ввода1
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1				Поле для свободного ввода1
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1				Поле для свободного ввода1

25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника выполнения комплексов	1				Поле для

	упражнений с гимнастическими предметами для развития координации					свободного ввода1
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Поле для свободного ввода1
40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1				Поле для свободного ввода1
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
43	Демонстрация программы с базовыми	1				Поле для

	упражнениями гимнастики для общей разминки					свободного ввода1
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1				Поле для свободного ввода1
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Поле для свободного ввода1
47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультурминуток на воздухе и в зале	1				Поле для свободного ввода1
48	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Поле для свободного ввода1
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Поле для свободного ввода1
52	Жизненно важные навыки и умения на	1				Поле для

	уроках физической культуры					свободного ввода1
53	Методика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Поле для свободного ввода1
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
59	Правила организации и проведения туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
60	Организация и проведение туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
61	Подготовка к демонстрации личных	1				Поле для

	результатов при выполнении игровых заданий					свободного ввода1
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Поле для свободного ввода1
66	Виды стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника удержания на воде	1				Поле для свободного ввода1
68	Техника дыхания при плавании	1				Поле для свободного ввода1
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				Поле для свободного ввода1
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Поле для свободного

						ввода1
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Поле для свободного ввода1
72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Поле для свободного ввода1
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Поле для свободного ввода1
74	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Поле для свободного ввода1
75	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				Поле для свободного ввода1
76	Техника выполнения выдохов в воду	1				Поле для свободного ввода1
77	Техника выполнения скольжения в воде	1				Поле для свободного ввода1
78	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				Поле для свободного ввода1
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Поле для свободного ввода1

80	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1				Поле для свободного ввода1
83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1				Поле для свободного ввода1
84	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Поле для свободного ввода1
85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Поле для свободного ввода1

89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Поле для свободного ввода1
90	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени	1				Поле для свободного ввода1
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II степени	1				Поле для свободного ввода1
93	Сдача нормативов ГТО II степени	1				Поле для свободного ввода1
94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
95	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Поле для свободного ввода1

97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1				Поле для свободного ввода1
99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Поле для свободного ввода1
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1				Поле для свободного ввода1
102	Демонстрация показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.