МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Общеобразовательная школа-интернат №9»

ПРИНЯТА
на заседании педагогического совета школы
Протокол от 05.06.2026 № 11

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 156 от 24.08.2026

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

(для 1–4 классов общеобразовательных организаций)

Верхняя Салда
2026 год

Пояснительная записка

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

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

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

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в

общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основныхфизических 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 упражнения 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 происходиткоррекция 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 сохранных 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, соответствующейстадиям 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 исовершенствования 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 деятельностями.

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 обусловливает 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 преемственно 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 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 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 гимнастикам 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!», «Равняйсь!», «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», «Подбеги 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 поднимание 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», «выдохи в воду», «баба сеяла горох..»

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

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

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.
Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

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

Физические упражнения.

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

Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

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

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

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

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.
Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.
Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.
Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.
Артикуляционная гимнастика.Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)
Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».
Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание 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 поднимание 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 («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

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

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

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), 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 преодоление препятствий.
Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большойинтенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).
Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.
Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.
Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.
Прыжки в длину с места на максимальный результат.
Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.
Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

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

Физические упражнения.
Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».
Спортивные эстафетыс обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.
Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.
Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

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

Физические упражнения.
Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона
в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением
на бок во время спуска.
Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Модуль «Плавание»

Знания:

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

Физические упражнения.
Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений
для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».
Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами.
Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.
Игры в воде.«Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела

- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

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

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

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

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

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений:кувырок вперёд, шпагат.

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

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

Игры на переключение внимания

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

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

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

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

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

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

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

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

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).

- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.
Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.
Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;
Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.
Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.
Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.Метание теннисного мяча в заданную цель.
Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двушажный 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 всплывание, 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 переменой 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 двушажный 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 обучающимсяс 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 активностии 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 волевуюсаморегуляцию 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 физическихупражнений 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 основныхфизических 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 всогласованности 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 физкультурной 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

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенностей региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ЗПР.

Модуль	Классы				
	1	1 дополнительный	2	3	4
Легкая атлетика	9	18	21	24	24
Гимнастика с элементами корригирующей	45	27	27	27	27
Плавание	15	15	15	15	15
Лыжная подготовка	-	12	12	15	15
Подвижные игры	30	27	27	21	21
Всего	99	99	102	102	102

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности.	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Правила предупреждения травматизма во время занятий физиче-скими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры.
Итого по разделу		1				
Раздел 2. Легкая атлетика						
2.1	Строевые упражнения. Ходьба и бег по залу. Развитие общей выносливости. Развитие дыхательной системы Опосредованное закаливание. Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе. Бег с переходом на ходьбу.	26		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Простейшие виды построений. Выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на развитие координации и силовых способностей. Комплексы физических упражнений для профилактики плоскостопия и нарушений осанки. Подвижные игры на материале гимнастики. Игры с бегом и прыжками. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П.,

	Бег в среднем темпе. Непрерывный бег Непрерывный бег с изменением темпа. Подвижные игры. Прыжки на двух ногах. Строевые упражнения Ходьба и бег в колонне. Бег в среднем темпе. Подпрыгивание вверх. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Метание с места. Метание с места в цель. Подвижные игры. Строевые упражнения. Бег в среднем темпе. Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из – за головы. Подвижные игры.					имитирующие ходьбу, бег животных. Выполнение команд. Ходьба парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Гимнастика для глаз. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных пло-щадках и в

						спортивных залах). Соблюдение правил игр.
Итого по разделу		26				
Раздел 3. Знания по физической культуре						
3.1	Гимнастика. Техника безопасности .	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении физических упражнений (раздел «Гимнастика»)
Итого по разделу		1				
Раздел 4. Гимнастика						
4.1	Строевые упражнения. Коррекция нарушений здоровья. Подвижные игры в зале. Лечебно – оздоровительные упражнения. Ползание по гимнастической скамейке. Строевые упражнения. Ходьба и бег. Ползание по наклонно гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Лечебно – оздоровительные упражнения.	20				Выполнение простейших строевых команд. Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Имитационные упражнения. Игры с бегом и прыжками. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики: на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев, на развитие гибкости, координации и силовых способно-стей. Подвижные игры на материале гимнастики. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие двигательных умений и навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осанки. Выполнение команд. Прыжковые упражнения на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх. Метание мяча в горизон-тальную цель.

	Упражнения в равновесии. Лазание по гимнастической стенке. Ползание по гимнастической скамейке. Ходьба и бег. Ползание по наклонно гимнастической скамейке. Упражнения в равновесии. Лечебно – оздоровительные упражнения. Ходьба и бег. Лазание по гимнастической стенке. Строевые упражнения.					Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Комплексы физических упражнений по профилактике и коррекции нарушений осанки. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие силовых способностей, выносливости, быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики. Игры с мячом. Коррекционно-развивающие упражнения: на развитие точности и координации движений, на развитие двига-тельных умений и навыков, на развитие общей и мелкой мотори-ки, на формирование правильной осанки.
Итого по разделу		20				
Раздел 5. Знания по физической культуре						
5.1	Техника безопасности при работе с мячом.	1	1	1	http://www.openclass.ru	Ознакомление с правилами техники безопасности при выполнении упражнений с мячом. Правила работы с мячом.
Итого по разделу		1				
Раздел 6. Подвижные игры						
6.1	Подвижные игры с мячом.	30	1	1	http://www.openclass.ru	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных

	Игра «Охотники и зайцы». Школа мяча. Игра « Перебежки в парах». Броски мяча снизу. Броски мяча из – за головы. Подвижная игра «Части тела» Броски мяча в парах. Школа мяча. Подвижная игра «Охотники и зайцы». Броски мяча снизу. Броски мяча в парах. Перебрасывание мяча снизу в парах. Броски мяча от груди. Подвижная игра «Перестрелка» Броски мяча от головы в парах. Подвижная игра «Что пропало?» Броски мяча снизу. Броски мяча из – за головы. Броски мяча в парах. Перебрасывание мяча снизу в парах. Пас правой и левой ногой в парах. Подвижная игра «зайчики - пальчики»					площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Общеразвивающие упражнения. Коррекционно-развивающие игры Выполнение простейших упражнений с мячом. Отработка разных видов бросков. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой. Общеразвивающие упражнения на

	Подвижная игра «Попрыгушки» Удары мяча правой и левой рукой об пол. Подвижная игра «С кочки на кочку». Броски мяча в парах. Перебрасывание мяча снизу в парах. Подвижная игра «Филин и пташки». Школа мяча.					материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвижные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на формирование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на развитие точности и координации движений, на развитие двигательных умений и навыков. Выполнение команд.
Итого по разделу		30				
Раздел 7. Гимнастика						
7.1	Строевые упражнения. Развитие гибкости. Корригирующие упражнения. Бег и ходьба по залу. Подвижная игра «Нос, пол, потолок». Ползание. Строевые упражнения. Корригирующие упражнения. Бег и ходьба по залу. Подвижная игра «Филин и пташки». Упражнения в равновесии. Подвижная игра «Лохматый пёс». Строевые	14	1	1	http://www.openclass.ru	Выполнение простейших строевых команд. Строевые действия в шеренге и колонне. Перешагивание через предметы. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, пере-ползания. Игровые задания с использованием строевых упражне-ний, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики. Ком-плексы физических упражнений для утренней зарядки, физкуль-тминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осан-ки. Подвижные игры на материале гимнастики. Подвижные игры разных народов. Коррекционно-развивающие упражнения: на раз-витие двигательных умений и

	упражнения. Подвижная игра «Кот и воробьи».					навыков, правильного дыхания в различных И.П., на коррекцию и формирование правильной осан-ки. Выполнение команд. Выполнение комплексов упражнений для формирования правиль-ной осанки и развития мышц туловища, развития основных физи-ческих качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
Итого по разделу		14				
Раздел 8. Лёгкая атлетика						
8.1	Легкая атлетика	6	1	1	http://www.openclass.ru	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередую-щийся с ходьбой. Общеразвивающие упражнения на материале лёгкой атлетики: на развитие координации и быстроты. Подвиж-ные игры на материале легкой атлетики: бег, метания и броски. Коррекционно-развивающие упражнения: на дыхание, на форми-рование правильной осанки и профилактику плоскостопия, на раз-витие точности и координации движений, на развитие двигатель-ных умений и навыков. Выполнение команд.
Итого по разделу		6				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		5	9	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов				Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Раздел 1. Знания о физической культуре							
1.1	Знания о физической культуре	2		1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять. Проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека. Проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними

Итого по разделу		2					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности							
2.1	Режим дня школьника	1		1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера. Знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей)
Итого по разделу		1					
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ							
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура							
1.1	Гигиена человека	1		1		http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека. Знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения,

							устанавливают время их проведения в режиме дня
1.2	Осанка человека	1					Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки. Знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики. Определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки. Разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	1	1		http://www.openclass.ru	Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста. Устанавливают положительную связь

							между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня. Разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины). Обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения, входящих в неё упражнений. Уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе. Разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления

							организма)
Итого по разделу		3					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура							
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	1		http://www.openclass.ru	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению. Знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе. Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения. Наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений. Разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к

							выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа). Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов. Разучивают способы построения стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два). Разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево). Разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью. Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов. Разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом). Разучивают упражнения

							с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу). Разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой). Разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону). Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают

							им исправлять ошибки. Обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе. Обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе. Обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа. Разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами. Разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами
2.2	Лыжная подготовка	1 2	1	1		http://www.openclass.ru	По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу. Разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют

							отдельные её элементы. разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции. Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки. Разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации). Разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции
2.3	Легкая атлетика	18	1	1		http://www.openclass.ru	Обучаются равномерной ходьбе в колоне по одному с использованием лидера (передвижение

							учителя). Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома. Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера. Обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде). Обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с

							равномерной ходьбой (по команде). Знакомятся с образцом прыжка учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления). Разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону). Обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов. Обучаются прыжку в длину с места в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком

							двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки). Разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением). Разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием). Разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации
2.4	Подвижные и спортивные игры	19		1		http://www.openclass.ru	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих. Разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок. Обучаются самостоятельной организации и

							проведению подвижных игр (по учебным группам). Играют в разученные подвижные игры
Итого по разделу		67					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура							
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	26	**1**	1		http://www.openclass.ru	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		26					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		5		9	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр. Обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение. Приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении. Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний. Готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки). Наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки. Разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах). Обучаются измерению массы тела (с помощью родителей). Составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра). Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают

						физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия. Устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека. Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения). Разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса). Наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами). Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах); Составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения). Разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела). Наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений). Разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции). Наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью

						теста в приседании до первых признаков утомления. Обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц). Разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами) Наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд. Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре). Разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам). Наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд. Осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах). Проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов. Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления. Составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу). Проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру)

Итого по разделу		2				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры. Рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре. Разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 – поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 – последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 – обтирание спины (от боков к середине); 4 – поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 – растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи)
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения упражнений комплекса. Записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений. Разучивают комплекс утренней зарядки (по группам). Разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий. Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания)
1.3	Физические качества	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	
Итого по разделу		4				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения. Выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях. Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге. Разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации). Обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации). Обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному. Обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью. Обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаще шаг!», «Реже шаг!». Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой. Наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку. Записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава). Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом. Разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации). Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя

						руками. Обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом. Разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками. Обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления. Обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине. Составляют комплекс из 6–7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение. Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях. Разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации). Разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение. Разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием). Разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации). Разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение
2.2	Легкая атлетика	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры. Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 – стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 – лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени). Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: 1 – толчком двумя ногами по разметке; 2 – толчком двумя ногами с поворотом в стороны; 3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 – толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов;

						5 – толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением. Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка. Разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов. Обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов. Обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега. Выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации. Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук. Разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.). Разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком. Разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки. Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы. Выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°). Выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа). Выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной)
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения.

						Разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол. Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах). Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения. Организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол. Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения. Разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения. Разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении

Итого по разделу		46				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения. Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах).

						Разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 – развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 – развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 – развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 – развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре). Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**	
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности. Знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков
Итого по разделу		2				

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой. Выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки. Выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки. Выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков. Разучивают действия по измерению пульса и определению его значений
2.3	Физическая нагрузка	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры. Составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки. Измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице. Составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей)
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Закаливание организма	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья. Разучивают последовательность приёмов закаливания при

						помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов. Составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей). Проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания. Разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу). Выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: 1 – выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 2 – отдыхают 2–3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону); 3 – переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры; 4 – сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса. Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека. Анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий. Разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)
Итого по разделу		2				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура						
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!». Разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 – «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 – «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 – «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!». Разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде: 1 – «В колонну по три налево шагом марш!»; 2 – «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!». Наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения. Разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживание гимнастического мяча между колен). Подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях). Разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны). Выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд). Выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания. Выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком. Разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с

						поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком). Выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди. Выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди. Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения. Разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием. Разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту. Выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации. Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд. Обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте. Разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока. Разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении. Разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока). Выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.

						Знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик. Разучивают упражнения ритмической гимнастки: 1) и. п. — основная стойка; 1 – поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 – сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 – повернуть ноги в левую сторону; 4 – принять и. п.; 2) и. п. – основная стойка, руки на поясе; 1 – одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 – и. п.; 3 – одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 – и. п.; 3) и. п.– основная стойка, ноги шире плеч; 1–2 – вращение головой в правую сторону; 3–4 – вращение головой в левую сторону; 4) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 – одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 – принять и. п.; 5) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 – принять и. п.; 6) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч; 1 – одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 – принять и. п.; 3 – одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 – принять и. п.; 7) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 – принять и. п.; 3–4 – то же, что 1–2; 8) и. п. – основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 – наклон к правой ноге; 2 – наклон вперёд; 3 – наклон к левой ноге; 4 – принять и. п.; 9) и. п. – основная стойка; 1 – сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 – принять и. п.; 3 – сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться

						колена локтем согнутой руки; 4 – принять и. п. Составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей). Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением). Выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах). Наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп. Выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 – небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 – подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу; 3 – небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 – подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд-книзу. Разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением
2.2	Легкая атлетика	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление). Разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги: 1 – спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления; 2 – спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта; 3 – прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте; 4 – прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги. Выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации. Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов.

						Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность. Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку. Выполняют упражнения: 1 – челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; 2 – пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся); 3 – бег через набивные мячи; 4 – бег с наступанием на гимнастическую скамейку; 5 – бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 – ускорение с высокого старта; 7 – ускорение с поворотом направо и налево; 8 – бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м; 9 – бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки. Наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола. Разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки. Играют в разученные подвижные игры. Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения. Разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах):
Итого по разделу		46				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	**Наименование разделов и тем программы**	**Количество часов**			**Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**	**Основные виды деятельности обучающихся**
		Всего	**Контрольные работы**	**Практические работы**		
Раздел 1. Знания о физической культуре						
1.1	Знания о физической культуре	2			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний. Обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат – защитников Отечества. Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам.

						Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
Итого по разделу		2				
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают содержание и задачи физической подготовки школьников, её связь с укреплением здоровья, подготовкой к предстоящей жизнедеятельности. Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях. Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения. Устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой. Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 – выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 – выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 – основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе. Составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу. Измеряют показатели физического развития и физической

						подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных стандартов. Ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты. Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения. Проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 – проводят тестирование осанки; 2 – сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки. Ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления. Разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 – лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 – тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)
Итого по разделу		4				
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ						
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура						
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1–4 – руки вверх, встать на носки; 5–8 – медленно принять и. п.; 2) и. п. – стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 – руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены; 2 – и. п.; 3) и. п. – стойка руки за голову; 1–2 – локти вперёд; 3–4 – и. п.;

						4) и. п. – о. с.; 1–2 – наклон вперёд (спина прямая); 3–4 – и. п.; 5) и. п. – стойка руки на поясе; 1–3 – поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости: 1) и. п. – лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1–3 – подъём туловища вверх; 3–4 – и. п.; 2) и. п. – лёжа на животе, руки за головой; 1–3 – подъём туловища вверх; 2–4 – и. п.; 3) и. п. – упор стоя на коленях; 1 – одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2–3 – удержание; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но подъём левой руки и правой ноги; 4) и. п. – лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 – левая нога вверх; 2 – и. п; 3 – правая нога вверх; 4 – и. п. Выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела: 1) и. п. – стойка руки на поясе; 1–4 – поочерёдно повороты туловища в правую и левую сторону; 2) и. п. – стойка руки в стороны; 1 – наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 – и. п.; 3–4 – то же, но касанием правой рукой левой ноги; 3) и. п. – стойка руки в замок за головой; 1–4 – вращение туловища в правую сторону; 5–8 – то же, но в левую сторону; 4) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 – подъём левой вверх; 2–3 – сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 – и. п.; 5–8 – то же, но с правой ноги; 5) и. п. – лёжа на полу руки вдоль туловища; 1–4 – попеременная работа ног – движения велосипедиста; 6) и. п – стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрёстный бег на месте
1.2	Закаливание организма	1			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения. Обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания
Итого по разделу		2				

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	

2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях. Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений. Разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 – ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 – прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и посмотреть на кисти рук – гимнастический мост; 3 – опуститься на спину; 4 – выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища; 5 – сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе; 6 – опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу; 7 – опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев; 8 – встать и принять основную стойку. Вариант 2. И. п. – основная стойка; 1 – сгибая ноги в коленях, принять упор присев, спина прямая; голова прямо; 2 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову; 3 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 4 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 5 – наклоняя голову вперёд, оттолкнуться руками и, быстро обхватив руками голени, перекатиться назад на лопатки; 6 – отпуская голени, опереться руками за плечами и перевернуться через голову; 7 – разгибая руки и выставляя их вперёд, упор стоя на коленях; 8 – опираясь на руки, слегка прогнуться, оттолкнуться коленями и прыжком выполнить упор присев; 9 – прижимая подбородок к груди, толчком двумя ногами перевернуться через голову;

						10 – обхватить голени руками, перекат на спине в группировке; 11 – отпуская голени и выставляя руки вперёд, упор присев; 12 – встать в и. п. Составляют индивидуальную комбинацию из 6–9 хорошо освоенных упражнений (домашнее задание). Разучивают и выполняют самостоятельно составленную акробатическую комбинацию, контролируют выполнение комбинаций другими учениками (работа в парах). Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление). Описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение). Выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием: 1 – прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами; 2 – напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега; 3 – прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации). Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки виса и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем. Знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый). Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); Разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине: 1 – подъём в упор с прыжка; 2 – подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках. Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений. Разучивают движения танца, стоя на месте: 1–2 – толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд в сторону, приземлиться; 3–4 – повторить движения 1–2, но вынести правую ногу вперёд в сторону. Выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд: 1–4 – небольшие подскоки на месте; 5 – толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;

						6 – толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться; 7 – толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд; 8 – продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону. Выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение
2.2	Легкая атлетика	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов). Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой. Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление). Выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 – толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 – толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 – перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 – перешагивание через планку боком в движении; 5 – стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё. Выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации. Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий. Выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!». Выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта. Выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м. Выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции. Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения. Разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 – выполнение положения натянутого лука; 2 – имитация финального усилия;

						3 – сохранение равновесия после броска. Выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации
2.3	Подвижные и спортивные игры	18			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения. Разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми. Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения. Совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр. Самостоятельно организовывают и играют в подвижные игры. Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи: 1 – нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 – нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 – нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния. Выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований. Наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения. Выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1 – передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 – передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 – приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку. Выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; Выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол: 1 – стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 – бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 – бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли. Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности. Наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного

						мяча, описывают особенности выполнения. Разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи. Разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; 6 выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности
Итого по разделу		46				
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура						
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
Итого по разделу		14				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68				

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Легкая атлетика					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	18			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.3	Строевые команды и построения	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		26			
Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Строевые упражнения.	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
3.2	Упражнения в равновесии	2			**ГАОУ ВО МГПУ**

					https://ino.mgpu.ru/
3.3	Подвижные игры в зале	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3.4	Коррекция нарушений здоровья	1			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3.5	Лечебно – оздоровительные упражнения.	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3.6	Ползание по гимнастической скамейке.	4			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3.7	Лазание по гимнастической стенке	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3.8	Ходьба и бег	3			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3.9	Лечебно – оздоровительные упражнения.	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		20			
Раздел 4. Подвижные игры					
4.1	Подвижные игры	20			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу					
Раздел 5. Гимнастика					
5.1	Строевые упражнения. Развитие гибкости.	4			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5.2	Корригирующие упражнения. Бег и ходьба по залу.	5			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5.3	Подвижные игры Упражнения в равновесии.	5			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		14			

Раздел 6. Лёгкая атлетика					
6.1	Бег	4			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
6.2	Метание и подвижные игры	2			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу					
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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	10			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		10			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	4			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	5			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
2.3	Строевые команды и построения	1			**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
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	20			**ГАОУ ВО МГПУ**

					https://ino.mgpu.ru/
1.3	Организующие команды и приёмы	2			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		56			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	23			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		23			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
1.2	Основы навыков плавания	4			ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		9			

Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики	48			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
1.2	Игры и игровые задания	10			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
1.3	Организующие команды и приёмы	2			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		60			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Освоение упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	24			Поле для **ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	5			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.2	Основы навыков плавания	4			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	6			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	3			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение специальных упражнений основной гимнастики	38			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.2	Игры и игровые задания	10			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/

Итого по разделу		48			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	14			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Спортивные упражнения	12			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.3	Туристические физические упражнения	4			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	6			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
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			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	15			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		15			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	27			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнения перемещений различными способами передвижений	5			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
1.3	Игры и игровые задания	6			**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
Итого по разделу		38			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					

2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.3	Универсальные умения удержания гимнатстических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	4			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	6			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	4			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	6			**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
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	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности.	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Строевые упражнения.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Ходьба и бег по залу.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Развитие общей выносливости.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Развитие дыхательной системы					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Опосредованное закаливание.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Ходьба и бег в колонне.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Бег в среднем темпе.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
9	Бег с переходом на ходьбу.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
10	Бег в среднем темпе.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
11	Непрерывный бег					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
12	Непрерывный бег с изменением темпа.					ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
13	Подвижные игры.					ГАОУ ВО МГПУ

						https://ino.mgpu.ru/
14	Прыжки на двух ногах.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
15	Строевые упражнения					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
16	Ходьба и бег в колонне.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
17	Бег в среднем темпе.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
18	Подпрыгивание вверх.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
20	Метание с места.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
21	Метание с места в цель.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
22	Подвижные игры.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
23	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
24	Бег в среднем темпе.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
25	Метание с места в вертикальную цель. Метание мяча из седа из – за головы. Подвижные игры.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
26	Гимнастика. Техника безопасности					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
27	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
28	Коррекция нарушений здоровья.					**ГАОУ ВО МГПУ** https://ino.mgpu.ru/
29	Подвижные игры в зале.					**ГАОУ ВО МГПУ**

						https://ino.mgpu.ru/
30	Лечебно – оздоровительные упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
31	Ползание по гимнастической скамейке.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
32	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
33	Ходьба и бег.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
34	Ползание по наклонно гимнастической скамейке.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
35	Упражнения в равновесии.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
36	Лечебно – оздоровительные упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
37	Упражнения в равновесии.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
38	Лазание по гимнастической стенке.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
39	Ползание по гимнастической скамейке.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
40	Ходьба и бег.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
41	Ползание по наклонно гимнастической скамейке.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
42	Упражнения в равновесии.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
43	Лечебно – оздоровительные упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
44	Ходьба и бег.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
45	Лазание по гимнастической стенке.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

46	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
47	Техника безопасности при работе с мячом					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
48	Подвижные игры с мячом.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
49	Игра «Охотники и зайцы».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
50	Школа мяча.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
51	Игра « Перебежки в парах».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
52	Броски мяча снизу.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
53	Броски мяча из – за головы.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
54	Подвижная игра «Части тела»					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
55	Броски мяча в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
56	Школа мяча.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
57	Подвижная игра «Охотники и зайцы».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
58	Броски мяча снизу.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
59	Броски мяча в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
60	Перебрасывание мяча снизу в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
61	Броски мяча от груди.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
62	Подвижная игра «Перестрелка»					**ГАОУ ВО МГПУ**

						https://ino.mgpu.ru/
63	Броски мяча от головы в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
64	Подвижная игра «Что пропало?»					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
65	Броски мяча снизу.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
66	Броски мяча из – за головы.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
67	Броски мяча в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
68	Перебрасывание мяча снизу в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
69	Пас правой и левой ногой в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
70	Подвижная игра «зайчики - пальчики»					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
71	Подвижная игра «Попрыгушки»					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
72	Удары мяча правой и левой рукой об пол.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
73	Подвижная игра «С кочки на кочку».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
74	Броски мяча в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
75	Перебрасывание мяча снизу в парах.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
76	Подвижная игра «Филин и пташки».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
77	Школа мяча.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
78	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

79	Развитие гибкости.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
80	Корригирующие упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
81	Бег и ходьба по залу.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
82	Подвижная игра «Нос, пол, потолок».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
83	Ползание.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
84	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
85	Корригирующие упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
86	Бег и ходьба по залу.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
87	Подвижная игра «Филин и пташки».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
88	Упражнения в равновесии.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
89	Подвижная игра «Лохматый пёс».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
90	Строевые упражнения.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
91	Подвижная игра «Кот и воробьи».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
92	Медленный бег.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
93	Челночный без.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
94	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
95	Быстрый бег.					**ГАОУ ВО МГПУ**

						https://ino.mgpu.ru/
96	Метание с места на дальность.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
97	Подвижная игра «Охотники и зайцы».					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
98	Построение в шеренгу и в колонну.					**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
99	Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу.	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ 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				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Основные направления физической культуры и спорта	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой,	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе					
9	Техника выполнения основных строевых команд	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
10	Техника выполнения строевых упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
11	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
12	Принципы закаливания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
13	Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
14	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
15	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
16	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
17	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
18	Виды танцевальных движений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

19	Основные элементы физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
20	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
21	Техника выполнения гимнастического шага	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
22	Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
23	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
24	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
25	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
26	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
27	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
28	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
29	Техника выполнения упражнений для формирования стопы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
30	Техника выполнения упражнений для	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	увеличения подвижности голеностопного сустава					**https://ino.mgpu.ru/**
31	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
32	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
33	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
34	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
36	Методика составления комбинаций упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
37	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
38	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
39	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
40	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
41	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
42	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
43	Техника выполнения различных видов	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	ходьбы для развития координации					**https://ino.mgpu.ru/**
44	Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
45	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
46	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
47	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, перебросок, ловли	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
48	Техника выполнения танцевальных шагов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
49	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
50	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
51	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
52	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
53	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
54	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
55	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

56	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
57	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
58	Ролевые подвижные игры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
59	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
60	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
61	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
62	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
63	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: соблюдение музыкального ритма	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
64	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: восприятие образа через музыку и движение	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
65	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
66	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

67	Игровые задания, направленные на тестирование координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
68	Игры с гимнастическим предметом	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
69	Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
70	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
71	Спортивные эстафеты со скакалкой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
72	Спортивные эстафеты с мячом	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
73	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
74	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
75	Организующие команды при построении	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
76	Организующие команды при передвижении, перестроении	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
78	Техника выполнения гимнастических	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

	упражнений партерной разминки на формирование осанки					
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
81	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
82	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
83	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
84	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
85	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
86	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
87	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

	вперед, назад и в стороны					
88	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
89	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
90	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
91	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
92	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
93	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
94	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
95	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
96	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника двумя руками	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

97	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
98	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост». Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
99	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
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				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
3	Олимпийское движение: история и современность	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

4	Структура российского спортивного движения	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
5	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
6	Общая характеристика плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
7	Правила поведения в бассейне	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
8	Элементы плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
9	Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
10	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
11	Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
12	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
13	Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
14	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

15	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
16	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
17	Практика проведения ролевых игр	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
18	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
19	Техника выполнения упражнений общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
20	Практика выполнения упражнений общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
21	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
22	Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
23	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
24	Составление комбинаций упражнений общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
25	Практика выполнения разученных упражнений общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
26	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

27	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
28	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
29	Техника выполнения упражнений партерной разминки для разогревания мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
30	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
31	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности плечевого пояса	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
32	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
33	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
34	Составление и комбинирование упражнений партерной разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
35	Основные правила правильного выполнения упражнений разминки у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
36	Техника выполнения упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов					**https://ino.mgpu.ru/**
37	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
38	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
39	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
40	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
41	Техника выполнения приземления после прыжка	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
42	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
43	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
44	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
45	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок назад	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
46	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
47	Техника выполнения подводящих и	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	акробатических упражнений: колесо					https://ino.mgpu.ru/
48	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения сидя	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
49	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: мост из положения стоя	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
50	Практика выполнения акробатического упражнения «мост из положения стоя» и подъем из положения «мост»	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
51	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
52	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
53	Техника выполнения удержания скакалки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
54	Техника выполнения вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
55	Техника выполнения броска и ловли скакалки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
56	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
57	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

58	Техника выполнения серии отбивов мяча	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
59	Основные принципы соединения упражнений в комбинации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
60	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
61	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
62	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
63	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
64	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
65	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
66	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
67	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
68	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в туристических играх и игровых заданиях	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
69	Основные принципы и правила	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	взаимодействия и сотрудничества в спортивных эстафетах					**https://ino.mgpu.ru/**
70	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
71	Музыкально-сценические и ролевые игры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
72	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
73	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
74	Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
75	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
76	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
77	Основные организующие команды и приемы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
78	Техника выполнения действий при	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	строевых командах					https://ino.mgpu.ru/
79	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
80	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
81	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
82	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
83	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
84	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков- бега на короткие дистанции (30 м)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
85	Техника выполнения перемещений прыжками через скакалку	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
86	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета (мяча)	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
87	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	тела толчком с двух ног					
88	Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
89	Плавание: общая характеристика	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
90	Правила безопасного поведения в бассейне	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
91	Правила дыхания в воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
92	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
93	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда»	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
94	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания: «лягушонок», «весёлый дельфин».	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
95	Спортивные стили плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
96	Техника спортивных стилей плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
97	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
98	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
99	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

100	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
101	Плавательная подготовка: упражнение «Веселый дельфин»	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
102	Плавательная подготовка: упражнение «Лягушонок»	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Классификация физических упражнений	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Подводящие упражнения и их назначение	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Правила дыхания в воде при плавании	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Виды спортивных стилей плавания	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
9	Техника спортивных стилей плавания	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
10	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/

	разминки					
11	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из партерной разминки и разминки у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
12	Техника выполнения танцевальных движений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
13	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
14	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
15	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
16	Составление правил новых игр и спортивных эстафет	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
17	Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
18	Строевые команды: построения, перестроения	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
19	Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
20	Выполнение освоенных	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки					**https://ino.mgpu.ru/**
21	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
22	Практика применения техники дыхания при выполнении упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
23	Практика применения методики контроля осанки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
24	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
25	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
26	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
27	Техника выполнения акробатических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
28	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
31	Составление комплекса и	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса					**https://ino.mgpu.ru/**
32	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
33	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
34	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц плечевого пояса	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
35	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
36	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности тазобедренного сустава	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
37	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

	сустава					
38	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
39	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития гибкости позвоночника	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
40	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности коленного сустава	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
41	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
42	Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
43	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

44	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
45	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
46	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
47	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
48	Универсальные умения в оздоровительных формах занятий: разминка, физкультминутка, утренняя гимнастика	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
49	Практика соблюдения распорядка дня, практика личной гигиены	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**
50	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные	1				**ГАОУ ВО МГПУ** **https://ino.mgpu.ru/**

	способности					
51	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
52	Построения и перестроения в шеренги	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
53	Построения и перестроения, повороты в строю	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
54	Построения и перестроения в шеренги по два	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
55	Перемещения с помощью танцевальных движений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
56	Акробатические упражнения для перемещений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
57	Игры с выталкиванием	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
58	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
59	Игры с теснением соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
60	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
61	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
62	Игры за овладение у соперника предметом двумя руками	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
63	Игры на устойчивость	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
64	Туристическая игра «Пройди по	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	бревну»					**https://ino.mgpu.ru/**
65	Туристическая игра «Сквозь бурелом»	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
66	Игровое задание: собери рюкзак в поход	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
67	Техника выполнения поворотов с гимнастическими предметами и без гимнастических предметов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
68	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
69	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
70	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
71	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития прыгучести	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
72	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития ловкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
73	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития устойчивости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
74	Составление комплекса и	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития прыгучести, устойчивости и ловкости					**https://ino.mgpu.ru/**
75	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
76	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
77	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
78	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
79	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
80	Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
81	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
82	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

	способностей					
83	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
84	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
85	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
86	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
87	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
88	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
89	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
90	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
91	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
92	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

93	Туристические игры для тренировки координационных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
94	Туристические игры для тренировки ловкости, точности, координации движений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
95	Игровое задание на продолжение маршрута туристического похода на карте местности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
96	Игровые задания по сбору рюкзака для туристического похода	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
97	Контрольно-тестовые упражнения	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
98	Демонстрация группового показательного выступления	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
99	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
100	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: метание мяча в заданную плоскость	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
101	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
102	Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
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				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
2	Задачи спорта и задачи физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
3	Важные навыки жизнедеятельности человека	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
4	Туристическая деятельность	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
5	Строевые команды. Строевые упражнения	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
6	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
7	Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
8	Классификация физических упражнений по целевому назначению	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
9	Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/
10	Самостоятельные занятия	1				ГАОУ ВО МГПУ

	общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка					**https://ino.mgpu.ru/**
11	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: партерная разминка	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
12	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: разминка у опоры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
13	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
14	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
15	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
16	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
17	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

18	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
19	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
20	Моделирование комплексов упражнений на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
21	Моделирование комплексов упражнений на укрепление мышц тела	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
22	Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
23	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
24	Туристическая деятельность: составление маршрута, ориентирование на местности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
25	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
26	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
27	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
28	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
29	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

30	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
31	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
32	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности коленных и голеностопных суставов	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
33	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие эластичности мышц ног	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
34	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
35	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
36	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
37	Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
38	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
39	Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

40	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
41	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
42	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
43	Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
44	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
45	Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении спортивных упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
46	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
47	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
48	Моделирование комплексов упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

	общей гимнастики по видам разминки					
49	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
50	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
51	Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
52	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
53	Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
54	Проектирование индивидуальной образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
55	Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
56	Техника выполнения комплексов перемещений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
57	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
58	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

59	Правила организации и проведения туристических игр	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
60	Организация и проведение туристических игр	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
61	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
62	Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
63	Техника синхронного выполнения физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
64	Выполнение упражнений под ритм и счет	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
65	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
66	Виды стилей плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
67	Техника удержания на воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
68	Техника дыхания при плавании	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
69	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
70	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
71	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

72	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
73	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
74	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
75	Техника выполнения всплывания и лежания на воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
76	Техника выполнения выдохов в воду	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
77	Техника выполнения скольжения в воде	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
78	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
79	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
80	Техника удержания скакалки при передаче, вращении	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
81	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
82	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (мяч)	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
83	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом (скакалка)	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
84	Демонстрация техники выполнения	1				**ГАОУ ВО МГПУ**

	равновесий, поворотов, прыжков					**https://ino.mgpu.ru/**
85	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
86	Техника выполнения акробатических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
87	Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
88	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
89	Демонстрация техники танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
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				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
91	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
92	Выполнение тестовых упражнений ГТО II ступени	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
93	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

94	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
95	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
96	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
97	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
98	Выполнение контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
99	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
100	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
101	Подготовка к демонстрации показательного выступления в сотрудничестве с группой	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
102	Демонстрация показательного выступления	1				**ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура: 1 - 4-е классы: учебник: в 2 частях Винер И.А., Цыганкова О.Д. под редакцией Винер И.А. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 4-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Информационно-методическое письмо об особенностях преподавания учебного предмета «Физическая культура» в 2024/2025 учебном году 15_inf_metod-pismo-fizkultura.pdf
- Образование обучающихся с ОВЗ https://edsoo.ru/wp-content/uploads/2023/11/metodicheskie-rekomendaczii-po-vvedeniyu-faoop.pdf

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- **ГАОУ ВО МГПУ https://ino.mgpu.ru/**

Приложение

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.

Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ЗПР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ЗПР.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с ЗПР.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечениевключает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процессана уровне начального общего образованияи специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используютсяследующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземплярана класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре Дидактические карточки	Д Д К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ЗПР Журнал «Адаптивная физическая культура» Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»	Д Д Д	
Печатные пособия		
Таблицы, схемы (в соответствии с программой	Д	

обучения)		
Технические средства обучения		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
Экранно-звуковые пособия		
Аудиозаписи	Д	
Учебно-практическое оборудование		
Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные Палка гимнастическая Мат гимнастический Стеновые протекторы Коврики: гимнастические, массажные Кегли Обруч пластиковый детский Гимнастические палки Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная Лыжи (детские с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами Мягкие модули Фитбол Набор утяжелителей для рук и ног Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров) Аптечка	П П П П К К К К П К К П К Д П П П К К К К П	
Дополнительные средства и оборудование при проведении занятий плаванием		

Пенопластовые доски	К	при наличии
Надувные круги	К	бассейна
Спасательные жилеты	К	
Нарукавники	К	
Игрушки	Ф	
Обручи	К	
Малые пластмассовые шарики для упражнений	К	
Плавательные очки	К	
Ласты для ног и рук	К	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340070

Владелец Кудря Татьяна Вениаминовна

Действителен С 14.11.2025 по 14.11.2026