

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №88 с кадетскими классами"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО
учителей физической
культура, ОБЗР, труда

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Липовцева Т.В.
Протокол №1 от «21»
августа 2024 г.

Шустова Т.В.
Протокол №12 от «22»
августа 2024 г.

Курченко Т.А.
Приказ №510 от «22»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура

(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА) вариант 7.2»

для обучающихся 1-4 классов

г. Барнаул 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Учебный предмет «Физическая культура» в начальной школе является ведущим, обеспечивающим формирование обще учебных умений и познавательной деятельности обучающихся с ЗПР.. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого-педагогической помощи.

Целью программы по физической культуре является формирование у обучающихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, сазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР-наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной само регуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик - от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

Успешность изучения предмета литературного чтения обеспечивает результативность по другим предметам начальной школы.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Особые образовательные потребности различаются у обучающихся с ОВЗ разных категорий, поскольку задаются спецификой нарушения психического развития, определяют особую логику построения учебного процесса и находят своё отражение в структуре и содержании образования. Наряду с этим современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические. К общим потребностям относятся:

- получение специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;

- выделение пропедевтического периода в образовании, обеспечивающего преемственность между дошкольным и школьным этапами;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося с ОВЗ;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого, как через содержание предметных областей, так и в процессе индивидуальной работы;

- психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и соучениками;

- психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООПНОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой

истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- наглядно-действенный характер содержания образования;

- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;

- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Только удовлетворяя особые образовательные потребности обучающегося с ЗПР,

можно открыть ему путь к получению качественного образования.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

«Физическая культура». Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; - освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;

-освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

«Физическая культура» как учебный предмет способствует:

-в области регулятивных УУД развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

-в области коммуникативных УУД развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

3. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане.

Согласно учебному плану на уроки физической культуры отводится в 1-1доп., 2, 3, 4 классах- 3 часа в неделю, 1- 1 доп. классы - 33 учебные недели - 99 часов, 2-4 классы - 102 часа в год.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»

Ценностные ориентиры начального общего образования обучающихся с ЗПР конкретизируют личностный, социальный и государственный заказ системе образования, выраженный в Требованиях к результатам освоения АООП НОО, и отражают следующие целевые установки системы начального общего образования: *формирование основ гражданской идентичности личности на основе:*

— осознания себя как гражданина России, чувства гордости за свою родину, российский народ и историю России, осознания своей этнической и национальной принадлежности;

— восприятие мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий;

— *уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов*; формирование психологических условий развития общения, сотрудничества на основе:

— доброжелательности, доверия и внимания к людям;

— навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

— уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнёра;

развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе

общечеловеческих принципов нравственности:

— способности к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятия соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

— ориентации в нравственном содержании как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

— формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • *развитие умения учиться*, а именно:

— принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

— формирование умения учиться и способности к организации своей деятельности (планированию, контролю, оценке);

— развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении.

Программа формирования универсальных учебных действий реализуется в процессе всей учебной и внеурочной деятельности.

Формирование универсальных учебных действий в образовательном процессе осуществляется в процессе освоения всех без исключения учебных предметов и курсов коррекционно-развивающей области.

Сформированность универсальных учебных действий у обучающихся с ЗПР на уровне начального общего образования должна быть определена на этапе завершения обучения в начальной школе.

5. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Освоение АООП НОО (вариант 7.2) обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и особых

образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО отражают:

1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;

- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

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

3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

1 класс (1 года обучения) Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Гимнастические комбинации из хорошо освоенных

упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

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

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

Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы

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

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Организационно-методические требования на уроках физической культуры	1		1		https://resh.edu.ru/
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта	1		1		https://resh.edu.ru/
3	Техника челночного бега	1		1		https://resh.edu.ru

						/
4	Тестирование челночного бега 3x10м	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	1		1		https://resh.edu.ru/
8	Закаливание	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Что такое физическая культура?	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Ведение мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Личная гигиена человека	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Тестирование метание малого мяча на точность	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с	1		1		https://resh.edu.ru/
15	Тестирование прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Тестирование виса на время	1		1		https://resh.edu.ru/

18	Ловля и броски мяча в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Подвижная игра «Осада города»	1		1		https://resh.edu.ru/
20	Футбольные упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Футбольные упражнения в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Глаза закрывай-упражнение начинай	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
25	ТБ на уроке гимнастике. Перекаты	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Разновидности перекатов	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Техника выполнения кувырка вперед	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Кувырок вперед	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Стойка на лопатках, «мост»	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Стойка на лопатках, «мост»-совершенствование	1		1		https://resh.edu.ru/
31	Стойка на голове	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Кувырок назад	1		1		https://resh.edu.ru/

						sh.edu.ru /
33	Кувьрки	1		1		https://re sh.edu.ru /
34	Висы на перекладине	1		1		https://re sh.edu.ru /
35	Круговая тренировка	1		1		https://re sh.edu.ru /
36	Прыжки со скакалкой	1		1		https://re sh.edu.ru /
37	Прыжки в скакалку	1		1		https://re sh.edu.ru /
38	Круговая тренировка	1		1		https://re sh.edu.ru /
39	Круговая тренировка	1		1		https://re sh.edu.ru /
40	Вращение обруча	1		1		https://re sh.edu.ru /
41	Обруч – учимся им управлять	1		1		https://re sh.edu.ru /
42	Круговая тренировка	1		1		https://re sh.edu.ru /
43	Круговая тренировка	1		1		https://re sh.edu.ru /
44	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		1		https://re sh.edu.ru /
45	Подвижные игры. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки»	1		1		https://re sh.edu.ru /
46	Подвижные игры. Игры «Невод», «Прыгуны и	1		1		https://re sh.edu.ru

	пятнашки». Эстафеты с мячами.					/
47	Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1		1		https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1		1		https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
50	Подвижные игры. Игры: «Третий лишний», «Попади в мяч». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
51	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/
52	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Западня», «Конники –спортсмены».	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Лазанье по гимнастической стенке	1		1		https://resh.edu.ru/
57	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Подвижная игра «Вышибалы»	1		1		https://resh.edu.ru/
59	Прохождение полосы препятствий	1		1		https://resh.edu.ru

						/
60	Прохождение усложненной полосы препятствий	1		1		https://resh.edu.ru/
61	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru/
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://resh.edu.ru/
63	Прыжок в высоту спиной вперед	1		1		https://resh.edu.ru/
64	Прыжки в высоту	1		1		https://resh.edu.ru/
65	Броски и ловля мяча в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
66	Броски и ловля мяча в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
67	Ведение мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
68	Ведение мяча в движении	1		1		https://resh.edu.ru/
69	Эстафеты с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/
70	Подвижные игры с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/
72	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
73	Броски мяча через волейбольную сетку	1		1		https://resh.edu.ru/
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1		1		https://resh.edu.ru/

75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		1		https://resh.edu.ru /
76	Броски мяча через волейбольную сетку с дальних дистанций	1		1		https://resh.edu.ru /
77	Бросок набивного мяча от груди	1		1		https://resh.edu.ru /
78	Бросок набивного мяча снизу	1		1		https://resh.edu.ru /
79	Подвижная игра «Точно в цель»	1		1		https://resh.edu.ru /
80	Подвижная игра «Точно в цель»	1		1		https://resh.edu.ru /
81	Тестирование виса на время	1		1		https://resh.edu.ru /
82	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		1		https://resh.edu.ru /
83	Тестирование прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru /
84	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		1		https://resh.edu.ru /
85	Тестирование подъема туловища за 30с	1		1		https://resh.edu.ru /
86	Техника метания на точность	1		1		https://resh.edu.ru /
87	Тестирование метания малого мяча на точность	1		1		https://resh.edu.ru /
88	Подвижные игры для зала	1		1		https://resh.edu.ru /
89	Беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru

						sh.edu.ru /
90	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		1		https://re sh.edu.ru /
91	Тестирование челночного бега 3х10м	1		1		https://re sh.edu.ru /
92	Тестирование метания мешочка на дальность	1		1		https://re sh.edu.ru /
93	Командная подвижная игра «Хвостики»	1		1		https://re sh.edu.ru /
94	Русская народная игра «Горелки»	1		1		https://re sh.edu.ru /
95	Командные подвижные игры	1		1		https://re sh.edu.ru /
96	Подвижные игры с мячом	1		1		https://re sh.edu.ru /
97	Подвижные игры	1		1		https://re sh.edu.ru /
98	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		1		https://re sh.edu.ru /
99	Подвижные игры на выбор	1		1		https://re sh.edu.ru /
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

1 класс (2 год обучения) Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях

физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности по средством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Гимнастические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге

По легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

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

Подвижные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

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

Планируемые предметные результаты освоения рабочей программы:

- 1) Приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- 2) Соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- 3) Выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- 4) анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- 5) демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- 6) выполнять ходьбу и бег с равномерной и из меняющейся скоростью передвижения;
- 7) демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- 8) Передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- 9) Играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (2 год обучения)

№	Тема урока	Количество часов	Дата	Электр
---	------------	------------------	------	--------

п/п		Всего	Контрольные работы	Практические работы	изучения	онные (цифровые) образовательные ресурсы
1	Организационно – методические требования на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ.	1		1		https://resh.edu.ru/
2	Правила поведения на уроке	1		1		https://resh.edu.ru/
3	Что такое физическая культура?	1		1		https://resh.edu.ru/
4	Тестирование челночного бега 3х10м	1		1		https://resh.edu.ru/
5	Пас и его значение для спортивных игр с мячом	1		1		https://resh.edu.ru/
6	Тестирование метания мяча на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/
7	Основные правила гигиены	1		1		https://resh.edu.ru/
8	Закаливание	1		1		https://resh.edu.ru/
9	Техника челночного бега	1		1		https://resh.edu.ru/
10	Ведение мяча	1		1		https://resh.edu.ru/
11	Личная гигиена человека	1		1		https://resh.edu.ru/
12	Тестирование метание малого мяча на точность	1		1		https://resh.edu.ru/
13	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		1		https://resh.edu.ru/
14	Тестирование	1		1		https://resh.edu.ru/

	подъема туловища из положения лежа за 30с					esh.edu.ru/
15	Тестирование прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/
16	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа	1		1		https://resh.edu.ru/
17	Тестирование виса на время	1		1		https://resh.edu.ru/
18	Ловля и броски мяча в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
19	Подвижная игра «Осада города»	1		1		https://resh.edu.ru/
20	Футбольные упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
21	Футбольные упражнения в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	1		1		https://resh.edu.ru/
23	Глаза закрывай – упражнение начинай	1		1		https://resh.edu.ru/
24	Подвижные игры	1		1		https://resh.edu.ru/
25	ТБ на уроке гимнастике. Перекаты	1		1		https://resh.edu.ru/
26	Разновидности перекатов	1		1		https://resh.edu.ru/
27	Техника выполнения кувырка вперед	1		1		https://resh.edu.ru/
28	Кувырок вперед	1		1		https://resh.edu.ru/
29	Стойка на лопатках, «мост»	1		1		https://resh.edu.ru/
30	Стойка на лопатках, «мост»-совершенствование	1		1		https://resh.edu.ru/

31	Стойка на голове	1		1		https://resh.edu.ru/
32	Кувырок назад	1		1		https://resh.edu.ru/
33	Кувырки	1		1		https://resh.edu.ru/
34	Висы на перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
35	Круговая тренировка	1		1		https://resh.edu.ru/
36	Прыжки со скакалкой	1		1		https://resh.edu.ru/
37	Прыжки в скакалку	1		1		https://resh.edu.ru/
38	Круговая тренировка	1		1		https://resh.edu.ru/
39	Круговая тренировка	1		1		https://resh.edu.ru/
40	Вращение обруча	1		1		https://resh.edu.ru/
41	Обруч–учимся им управлять	1		1		https://resh.edu.ru/
42	Круговая тренировка	1		1		https://resh.edu.ru/
43	Круговая тренировка	1		1		https://resh.edu.ru/
44	Подвижные игры. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/
45	Подвижные игры. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки»	1		1		https://resh.edu.ru/
46	Подвижные игры. Игры «Невод», «Прыгуны и пятнашки». Эстафеты с мячами.	1		1		https://resh.edu.ru/

47	Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1		1		https://resh.edu.ru/
48	Подвижные игры. «Гуси-лебеди», «Посадка картошки»	1		1		https://resh.edu.ru/
49	Подвижные игры. Игры: «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
50	Подвижные игры. Игры: «Третий лишний», «Попади в мяч». Эстафеты	1		1		https://resh.edu.ru/
51	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Веревочка под ногами». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/
52	Подвижные игры. Игры «Вызов номеров», «Защита укрепления». Эстафеты.	1		1		https://resh.edu.ru/
53	Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Западня», «Коники – спортсмены».	1		1		https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры. Эстафеты. Игры: «Два мороза».	1		1		https://resh.edu.ru/
55	Подвижные игры. ОРУ. Игры «Птица в клетке», «Салки на одной ноге».	1		1		https://resh.edu.ru/
56	Лазанье по гимнастической стенке	1		1		https://resh.edu.ru/
57	Подвижная игра «Белочка-защитница»	1		1		https://resh.edu.ru/
58	Подвижная игра	1		1		https://resh.edu.ru/

	«Вышибалы»					esh.edu .ru/
59	Прохождение полосы препятствий	1		1		https://r esh.edu .ru/
60	Прохождение усложненной полосы препятствий	1		1		https://r esh.edu .ru/
61	Техника прыжка в высоту с прямого разбега	1		1		https://r esh.edu .ru/
62	Прыжок в высоту с прямого разбега	1		1		https://r esh.edu .ru/
63	Прыжок в высоту спиной вперед	1		1		https://r esh.edu .ru/
64	Прыжки в высоту	1		1		https://r esh.edu .ru/
65	Броски и ловля мяча в парах	1		1		https://r esh.edu .ru/
66	Броски и ловля мяча в парах	1		1		https://r esh.edu .ru/
67	Ведение мяча	1		1		https://r esh.edu .ru/
68	Ведение мяча в движении	1		1		https://r esh.edu .ru/
69	Эстафеты с мячом	1		1		https://r esh.edu .ru/
70	Подвижные игры с мячом	1		1		https://r esh.edu .ru/
72	Подвижные игры	1		1		https://r esh.edu .ru/
73	Броски мяча через волейбольную сетку	1		1		https://r esh.edu .ru/
74	Точность бросков мяча через волейбольную сетку	1		1		https://r esh.edu .ru/
75	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		1		https://r esh.edu .ru/
76	Броски мяча через	1		1		https://r

	волейбольную сетку с дальних дистанций					esh.edu.ru/
77	Бросок набивного мяча от груди	1		1		https://resh.edu.ru/
78	Бросок набивного мяча снизу	1		1		https://resh.edu.ru/
79	Подвижная игра «Точно в цель»	1		1		https://resh.edu.ru/
80	Подвижная игра «Точно в цель»	1		1		https://resh.edu.ru/
81	Тестирование виса на время	1		1		https://resh.edu.ru/
82	Тестирование наклона вперед из положения стоя	1		1		https://resh.edu.ru/
83	Тестирование прыжка в длину с места	1		1		https://resh.edu.ru/
84	Тестирование подтягивания на низкой перекладине	1		1		https://resh.edu.ru/
85	Тестирование подъема туловища за 30с	1		1		https://resh.edu.ru/
86	Техника метания на точность	1		1		https://resh.edu.ru/
87	Тестирование метания малого мяча на точность	1		1		https://resh.edu.ru/
88	Подвижные игры для зала	1		1		https://resh.edu.ru/
89	Беговые упражнения	1		1		https://resh.edu.ru/
90	Тестирование бега на 30м с высокого старта	1		1		https://resh.edu.ru/
91	Тестирование челночного бега 3x10м	1		1		https://resh.edu.ru/
92	Тестирование метания мешочка на дальность	1		1		https://resh.edu.ru/
93	Командная	1		1		https://r

	подвижная игра «Хвостики»					esh.edu .ru/
94	Русская народная игра «Горелки»	1		1		https://r esh.edu .ru/
95	Командные подвижные игры	1		1		https://r esh.edu .ru/
96	Подвижные игры с мячом	1		1		https://r esh.edu .ru/
97	Подвижные игры	1		1		https://r esh.edu .ru/
98	Подвижная игра «Вышибалы через сетку»	1		1		https://r esh.edu .ru/
99	Подвижные игры на выбор	1		1		https://r esh.edu .ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		