



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 0CC2B6002A06E6049A038873A9238

Владелец: Беляева Рузина Ризовна

Действителен с 23.06.2023 до 23.09.2024

«Рассмотрено»

Руководитель ШМО

_____/ Минханова Л.М

Протокол № 1 от

« » _____ 20__ г.

«Согласовано»

Заместитель

директора по УВР

МБОУ «СОШ №11»

_____/Галипова Л.Н.

«31» августа 2023 г.

Адаптированная рабочая программа

для обучающегося с ЗПР (вариант 7.2)

По предмету «Адаптивная физическая культура»

Начального общего уровня образования

Период освоения рабочей программы - 5 лет

Классы 1, 1^а - 4

Разработчик: Курносова Ксения Владимировна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цель и задачи реализации

Цель реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности обучающихся с ЗПР (нравственное, эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое) в соответствии с принятыми в семье и обществе нравственными и социокультурными ценностями;

овладение учебной деятельностью сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

достижение планируемых результатов освоения ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей;

создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;

минимизация негативного влияния особенностей познавательной деятельности обучающихся с ЗПР для освоения ими ФАОП НОО;

обеспечение доступности получения начального общего образования;

обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;

использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;

выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и других соревнований;

участие педагогических работников, обучающихся, их родителей (законных представителей) и общественности в проектировании и развитии внутришкольной социальной среды.

Общая характеристика ФАОП НОО (вариант 7.2)

ФАОП НОО, вариант 7.2, предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, сопоставимое по итоговым достижениям к моменту

завершения обучения с образованием обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения.

ФАОП НОО (вариант 7.2) предусматривает обеспечение коррекционной направленности всего образовательного процесса при его особой организации: пролонгированные сроки обучения, проведение индивидуальных и групповых коррекционных занятий, особое структурирование содержания обучения на основе усиления внимания к формированию социальной компетенции.

Сроки получения начального общего образования составляют 5 лет.

Для обеспечения возможности освоения обучающимися ФАОП НОО, вариант 7.2, может быть реализована сетевая форма реализации образовательных программ.

Неспособность обучающегося с ЗПР полноценно освоить отдельный предмет в структуре ФАОП НОО (вариант 7.2) не должна служить препятствием для продолжения освоения данного варианта программы, поскольку у обучающихся с ЗПР может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а также выраженные нарушения внимания и работоспособности, препятствующие освоению программы в полном объеме. При возникновении трудностей в освоении обучающимся с ЗПР содержания ФАОП НОО (вариант 7.2) специалисты, осуществляющие психолого-педагогическое сопровождение, должны оперативно дополнить структуру программы коррекционной работы соответствующим направлением работы.

Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на уровне начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей обучающегося с ЗПР. Вывод об успешности овладения содержанием образовательной программы должен делаться на основании положительной индивидуальной динамики.

ФАОП НОО (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто

избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР

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 разных формах: как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных классах, группах или в отдельных организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам, при обязательном условии создания специальных условий получения образования, адекватных образовательным потребностям обучающихся с ЗПР;

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

психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие обучающегося с педагогическими работниками и другими обучающимися; психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;

постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

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

обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

увеличение сроков освоения АООП НОО до 5 лет;

гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или 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 взрослого, 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, направленное 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 (законными представителями), 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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры для детей с ОВЗ в 1 и 1 дополнительном классах 99 часов, во 2,3,4 классах – 102 часа (3 часа в неделю).

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

Физическая культура. Культура движения. Гимнастика. Регулярные занятия физической культурой в рамках учебной и внеурочной деятельности. Основные разделы урока.

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа, сидя, у опоры.

Правила поведения на уроках физической культуры. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг. Гимнастический (мягкий) бег. Основные хореографические позиции.

Место для занятий физическими упражнениями. Спортивное оборудование и инвентарь. Одежда для занятий физическими упражнениями. Техника безопасности при выполнении физических упражнений, проведении игр и спортивных эстафет.

Распорядок дня. Личная гигиена. Основные правила личной гигиены.

Самоконтроль. Строевые команды, построение, расчёт.

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Влияние выполнения упражнений общей разминки на подготовку мышц тела к выполнению физических упражнений. 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»), шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»). Освоение танцевальных позиций у опоры.

1 КЛАСС

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 и формирования выворотности стоп («крестик»), упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

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.

Подводящие упражнения.

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Переброска мяча с ладони на тыльную сторону руки и обратно. Перекат мяча по полу, по рукам. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

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

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

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

Бег, сочетаемый с круговыми движениями руками.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Музыкально-сценические игры. Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры с элементами единоборства.

Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд.

2 КЛАСС

Гармоничное физическое развитие. Контрольные измерения массы и длины своего тела. Осанка. Занятия гимнастикой в Древней Греции. Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр. Современная история Олимпийских игр. Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Всероссийские и международные соревнования. Календарные соревнования.

Упражнения по видам разминки.

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 вперёд с движениями головой в стороны («индюшонок»), 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: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования выворотности стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

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) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

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

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.

Игровые задания, в том числе с мячом и скакалкой. Спортивные эстафеты с гимнастическим предметом. Спортивные и туристические физические игры и игровые задания.

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде. Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин». Освоение спортивных стилей плавания.

Основная гимнастика.

Освоение универсальных умений дыхания во время выполнения гимнастических упражнений.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

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.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Игры и игровые задания, спортивные эстафеты.

Ролевые игры и игровые задания с использованием освоенных упражнений и танцевальных шагов. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой. Спортивные игры. Туристические игры и задания.

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.

3 КЛАСС

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

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.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультурминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров (при наличии материально-технической базы).

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

4 КЛАСС

Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта. Принципиальные различия спорта и физической культуры. Ознакомление с видами спорта (на выбор) и правилами проведения соревнований по виду спорта (на выбор).

Освоение методов подбора упражнений для физического совершенствования и эффективного развития физических качеств по индивидуальной образовательной траектории, в том числе для утренней гимнастики, увеличения эффективности развития гибкости, координации. Самостоятельное проведение разминки по её видам.

Освоение методов организации и проведения спортивных эстафет, игр и игровых заданий, принципы проведения эстафет при ролевом участии (капитан команды, участник, судья, организатор). Туристическая игровая и спортивная

игровая деятельность. Обеспечение индивидуального и коллективного творчества по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Овладение техникой выполнения простейших форм борьбы. Игровые задания в рамках освоения упражнений единоборств и самообороны.

Освоение навыков туристической деятельности, включая сбор базового снаряжения для туристического похода, составление маршрута на карте с использованием компаса.

Освоение принципов определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Способы демонстрации результатов освоения программы по физической культуре.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения комбинаций упражнений основной гимнастики с элементами акробатики и танцевальных шагов.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для развития силы мышц рук (для удержания собственного веса).

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений для сбалансированности веса и роста; эстетических движений.

Овладение техникой выполнения гимнастических упражнений на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Овладение техникой выполнения гимнастической, строевой и туристической ходьбы и равномерного бега на 60 и 100 м.

Освоение прыжков в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с разбега (при наличии специального спортивного легкоатлетического оборудования).

Овладение одним или более из спортивных стилей плавания на время и дистанцию (на выбор) при наличии материально-технического обеспечения).

Освоение правил вида спорта (на выбор) и освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта в соответствии со стандартами спортивной подготовки.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками,

перемещение на лыжах, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Выполнение заданий в ролевых, туристических, спортивных играх.

Освоение строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Овладение техникой выполнения групповых гимнастических и спортивных упражнений.

Демонстрация результатов освоения программы по физической культуре.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Все наполнение программы начального общего образования (содержание и планируемые результаты обучения) подчиняется современным целям начального образования, которые представлены во [ФГОС НОО](#) обучающихся с ОВЗ как система личностных, метапредметных и предметных достижений обучающегося.

Личностные результаты включают ценностные отношения обучающегося к окружающему миру, другим людям, а также к самому себе как субъекту учебно-познавательной деятельности (осознание ее социальной значимости, ответственность, установка на принятие учебной задачи).

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности познавательных, коммуникативных и регулятивных УУД, которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию.

В результате освоения содержания различных предметов, курсов, модулей обучающиеся с ЗПР овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаково-символическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

При определении подходов к контрольно-оценочной деятельности обучающихся с ЗПР учитываются формы и виды контроля, а также требования к объему и числу проводимых контрольных, проверочных и диагностических работ.

В соответствии с дифференцированным и деятельностными подходами содержание планируемых результатов описывает и характеризует обобщенные способы действий с учебным материалом, позволяющие обучающимся успешно решать учебные и учебно-практические задачи, а также задачи, по возможности максимально приближенные к реальным жизненным ситуациям.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) патриотического воспитания:

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения 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.

2) гражданского воспитания:

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.

3) 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 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.

4) 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.

5) экологического воспитания:

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.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия, работа с информацией:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

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 в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно 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;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты изучения учебного предмета «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 «Физическая культура» периода развития 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, езду на велосипеде, 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 первых трёх групп, 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 дополнительном классе* обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);

формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице, иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);

формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, применять их в повседневной жизни, понимать и раскрывать значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

иметь представление об основных видах разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики, измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

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

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

выполнять упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на период начального общего образования, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);

выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе, упражнения для развития гибкости и координации;

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны;

осваивать способы игровой деятельности.

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

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, в том числе ролевых, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

К концу обучения *во 2 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

описывать технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;

кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, его нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;

принимать 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, назад, 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).

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

Знания о физической культуре:

представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;

выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;

представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;

описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;

формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;

различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;

различать упражнения на развитие моторики;

объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;

формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);

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): брасс, 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).

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

Знания о физической культуре:

определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;

называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;

понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;

формулировать основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;

знать строевые команды;

знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;

определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;

определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;

различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих 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 другие;

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 выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

№ п/п	Название раздела программы, наименование темы урока	Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Количество часов
1	Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	15
ИТОГО по разделу				15
2	Способы физкультурной деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	13

		осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	bject/lesson/5097/start/326357/	
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	Формирование коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	16
2.3	Строевые команды и построения	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/	9
ИТОГО по разделу				38
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность			
3.1	Освоение упражнений основной гимнастики	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятя вредных привычек, необходимости соблюдения правил	subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	11

		безопасности в быту и реальной жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	
3.2	Игры и игровые задания , спортивные эстафеты	Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/	11
3.3	Организующие команды и приемы	Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремления к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/	9
ИТОГО по разделу				31
4	Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Овладение физическими упражнениями	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/	15

		здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	bject/lesson/3655/start/326460/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/	
ИТОГО по разделу				15
ИТОГО за год				99

1 КЛАСС

№ п/п	Название раздела программы, наименование темы урока	Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Количество часов
1	Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/	10

ИТОГО по разделу			10	
2	Способы физической деятельности			
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	9
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	Формирование коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4187/start/169123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/	11
2.3	Строевые команды и построения	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/	9
ИТОГО по разделу			29	
3	Физкультурно-оздоровительная деятельность			

3.1	Освоение упражнений основной гимнастики	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в бытуи реальной жизни	subject/lesson/4192/start/61590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	20
3.2	Игры и игровые задания , спортивные эстафеты	Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5741/start/189331/	17
3.3	Организующие команды и приемы	Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, стремления к взаимопониманию и	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/	5

		взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности		
ИТОГО по разделу				42
4	Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Овладение физическими упражнениями	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/	18
ИТОГО по разделу				18
ИТОГО за год				99

2 КЛАСС

№ п/п	Название раздела программы, наименование темы урока	Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Количество часов
1	Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	3

		привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.		
ИТОГО по разделу				3
2	Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	9
ИТОГО по разделу				9
3	Оздоровительная физическая культура			
3.1	Занятия по укреплению здоровья	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту реальной жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	1
3.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	2

		привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.		
ИТОГО по разделу				3
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/sta/223981/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/sta/226184/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/sta/191551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/sta/191551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/sta/191577/	14
4.2	Лыжная подготовка	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/sta/190985/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/sta/191037/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3482/sta/191037/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/sta/191096/	12
4.3	Легкая атлетика	Осознание ценности жизни, ответственного	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/sta/191096/	14

		отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятя вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	rt/190654/https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/	
4.4	Подвижные игры	Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/	19
ИТОГО по разделу				59
5	Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимания значения Истории в жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	28

		современного общества	bject/lesson/6132/start/190732/	
ИТОГО по разделу				28
ИТОГО за год				102

3 КЛАСС

№ п/п	Название раздела программы, наименование темы урока	Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Количество часов
1	Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/	2
ИТОГО по разделу				2
2	Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	1

		деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем		
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	1
2.3	Физическая нагрузка	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/	2
ИТОГО по разделу				4
3	Оздоровительная физическая культура			
3.1	Закаливание организма	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	1

		соблюдения правил безопасности в быту реальной жизни		
3.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/	1
ИТОГО по разделу				2
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3562/start/279066/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/	17

4.2	Лыжная подготовка	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4463/start/224199/	11
4.3	Легкая атлетика	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	15
4.4	Плавательная подготовка	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/	3

		здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	bject/lesson/6432/start/194549/	
4.5	Подвижные игры	Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/	20
ИТОГО по разделу				66
5	Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/	28
ИТОГО по разделу				28
ИТОГО за год				102

4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела программы, наименование темы урока	Воспитательный компонент	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Количество часов
1	Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятя вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	2
ИТОГО по разделу				2
2	Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	Формирование интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/	3
2.2	Профилактика предупреждения травм и	Формирование интереса к обучению и познанию,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/	2

	оказание первой помощи при их возникновении	любопытности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем	rt/194632/	
ИТОГО по разделу				5
3	Оздоровительная физическая культура			
3.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/stat/194991/	1
3.2	Закаливание организма	Готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/stat/279146/	1
ИТОГО по разделу				2
4	Спортивно-оздоровительная физическая культура			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/stat/195338/ https://resh.edu.ru/su	17

		здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	bject/lesson/6215/start/195364/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/	
4.2	Лыжная подготовка	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/	12
4.3	Легкая атлетика	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/sta	13

		осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	rt/195044/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	
4.4	Плавательная подготовка	Осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, установки на здоровый образ жизни, осознания последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни.	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/	3
4.5	Подвижные игры	Представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6191/start/195233/	20

		готовности к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5167/start/195285/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6193/start/195311/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3628/start/92240/	
ИТОГО по разделу				66
5	Прикладно-ориентированная физическая культура			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	Формирование российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195390/	28
ИТОГО по разделу				28
ИТОГО за год				102

Календарно – тематическое планирование для 1 классов (ЗПР) на 2023 – 2024 учебный год

№ п/п	Раздел программы, темы уроков	Количество часов	Дата планируемая	Дата фактическая
Знания о физической культуре (15 часов)				
1	Что такое физическая культура	1	01.09.2023	
2	Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	06.09.2023	
3	Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1	07.09.2023	
4	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	08.09.2023	
5	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	13.09.2023	
6	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1	14.09.2023	
7	Здоровый образ жизни	1	15.09.2023	
8	Здоровый образ жизни	1	20.09.2023	
9	Современные физические упражнения	1	21.09.2023	
10	Современные физические упражнения	1	22.09.2023	
11	Исходные положения в физических упражнениях	1	27.09.2023	
12	Исходные положения в физических упражнениях	1	29.09.2023	
13	История развития физической культуры	1	04.10.2023	
14	Чем полезна физическая культура	1	05.10.2023	
15	Вредные привычки	1	06.10.2023	
Способы физкультурной деятельности (38 часов)				
16	Принципы закаливания	1	11.10.2023	
17	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	12.10.2023	
18	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	13.10.2023	
19	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	18.10.2023	

20	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	19.10.2023	
21	Осанка человека	1	20.10.2023	
22	Осанка человека	1	25.10.2023	
23	Упражнения для осанки	1	26.10.2023	
24	Упражнения для осанки	1	27.10.2023	
25	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	08.11.2023	
26	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	09.11.2023	
27	Считалки для подвижных игр	1	10.11.2023	
28	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	15.11.2023	
29	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	16.11.2023	
30	Обучение способам организации игровых площадок	1	17.11.2023	
31	Обучение способам организации игровых площадок	1	22.11.2023	
32	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	23.11.2023	
33	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	24.11.2023	
34	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	29.11.2023	
35	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	30.11.2023	
36	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	01.12.2023	
37	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	06.12.2023	
38	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	07.12.2023	
39	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	08.12.2023	
40	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	13.12.2023	

41	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	14.12.2023	
42	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	15.12.2023	
43	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	20.12.2023	
44	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	21.12.2023	
45	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	22.12.2023	
46	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	27.12.2023	
47	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	28.12.2023	
48	Способы построения и повороты стоя на месте	1	29.12.2023	
49	Способы построения и повороты стоя на месте	1	10.01.2024	
50	Способы построения и повороты стоя на месте	1	11.01.2024	
51	Строевые упражнения и техника ходьбы	1	12.01.2024	
52	Строевые упражнения и техника ходьбы	1	17.01.2024	
53	Строевые упражнения и техника ходьбы	1	18.01.2024	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ				
Физкультурно-оздоровительная деятельность (31 час)				
54	Что такое гимнастика	1	19.01.2024	
55	Техника выполнения различных гимнастических шагов	1	24.01.2024	
56	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1	25.01.2024	
57	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	26.01.2024	
58	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1	31.01.2024	

59	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1	01.02.2024	
60	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности суставов	1	02.02.2024	
61	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности суставов	1	07.02.2024	
62	Техника выполнения упражнений для укрепления различных мышц	1	08.02.2024	
63	Техника выполнения упражнений для растяжки	1	09.02.2024	
64	Техника выполнения упражнений для растяжки	1	14.02.2024	
65	Техника выполнения упражнений для укрепления различных мышц	1	15.02.2024	
66	Методика составления комбинаций упражнений	1	16.02.2024	
67	Методика составления комбинаций упражнений	1	28.02.2024	
68	Техника выполнения упражнений для разогревания различных мышц	1	29.02.2024	
69	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	01.03.2024	
70	Исходные положения в физических упражнениях	1	06.03.2024	
71	Учимся гимнастическим упражнениям	1	07.03.2024	
72	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	08.03.2024	
73	Акробатические упражнения, основные техники	1	13.03.2024	
74	Акробатические упражнения, основные техники	1	14.03.2024	
75	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на	1	15.03.2024	


	формирование стопы			
76	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1	20.03.2024	
77	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1	21.03.2024	
78	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	22.03.2024	
79	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1	03.04.2024	
80	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1	04.04.2024	
81	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	05.04.2024	
82	Гимнастические упражнения с мячом	1	10.04.2024	
83	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	11.04.2024	
84	Гимнастические упражнения в прыжках	1	12.04.2024	
Спортивно-оздоровительная деятельность (15 часов)				
85	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	17.04.2024	
86	Подъем ног из положения лежа на животе	1	18.04.2024	
87	Сгибание рук в положении упор лежа	1	19.04.2024	
88	Разучивание прыжков в группировке	1	24.04.2024	
89	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	25.04.2024	
90	Чем отличается ходьба от бега	1	26.04.2024	
91	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	01.05.2024	
92	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	02.05.2024	

93	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	03.05.2024	
94	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	08.05.2024	
95	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	09.05.2024	
96	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	10.05.2024	
97	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	15.05.2024	
98	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	16.05.2024	
99	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	17.05.2024	

Лист согласования к документу № 286 от 08.12.2023
Инициатор согласования: Беяева Р.Р. Директор
Согласование инициировано: 08.12.2023 14:45

Лист согласования

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Беяева Р.Р.		 Подписано 08.12.2023 - 14:45	-