

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

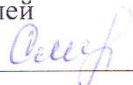
Министерство образования Красноярского края

Отдел образования администрации Партизанского района

МКОУ "Минская СОШ "

РАССМОТРЕНО

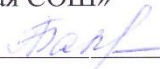
Руководитель МО
учителей



С.Н. Смирнова

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
школы по УВР МКОУ
«Минская СОШ»



А.П. Бакшетская

УТВЕРЖДЕНО

Исполняющий
обязанности директора
МКОУ «Минская
СОШ»

А.А Михайленко
Приказ №81 от «29» 08
2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

(Вариант 7.2.)

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся 1-4 классов

п. Мина 2024

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа по физической культуре для учащегося 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающегося по программе с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

Рабочая программа обучающихся с ОВЗ предполагает, что учащийся с задержкой психического развития (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Определение варианта адаптивной программы обучающегося с ЗПР осуществляется на основе рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссией (ПМПК), сформулированных по результатам его комплексного психолого-медико-педагогического обследования, с учетом ИПР в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

Цель реализации адаптированной программы 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 при разработке и реализации адаптированной программы обучающихся с ЗПР предусматривает решение следующих **основных задач**:

- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие, развитие творческих способностей, сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ЗПР;
- достижение планируемых результатов освоения адаптированной программы, целевых установок, приобретение знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося с ЗПР, индивидуальными особенностями развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося с ЗПР в её индивидуальности, самобытности, уникальности и неповторимости с обеспечением преодоления возможных трудностей познавательного, коммуникативного, двигательного, личностного развития;
- создание благоприятных условий для удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР;
- обеспечение доступности получения качественного начального общего образования;
- обеспечение преемственности начального общего и основного общего образования;
- выявление и развитие возможностей и способностей обучающихся с ЗПР, через организацию их общественно полезной деятельности, проведения спортивно-оздоровительной работы, организацию художественного творчества и др. с использованием системы клубов, секций, студий и кружков (включая организационные формы на основе сетевого взаимодействия), проведении спортивных, творческих и др. соревнований;
- использование в образовательном процессе современных образовательных технологий деятельностного типа;
- предоставление обучающимся возможности для эффективной самостоятельной работы.

В основу разработки и реализации адаптивной программы обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход обучающихся с ЗПР предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания и реализации разных вариантов адаптированной программы обучающихся с ЗПР, в том

числе и на основе индивидуального учебного плана. Варианты программы обучающихся с ЗПР создаются и реализуются в соответствии с дифференцированно сформулированными требованиями в ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к:

- структуре адаптивной программы;
- условиям реализации адаптивной программы;
- результатам освоения адаптивной программы.

Применение дифференцированного подхода к созданию и реализации программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития детей с нормальным и нарушенным развитием.

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

Основным средством реализации деятельностного подхода в образовании является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки адаптированной программы обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

В основу формирования программы обучающихся с ЗПР положены следующие **принципы**:

- принципы государственной политики РФ в области образования (гуманистический характер образования, единство образовательного пространства на территории Российской Федерации, светский характер образования, общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки учащихся и воспитанников и др.);
- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей учащихся;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося и расширение его «зоны ближайшего развития» с учетом особых образовательных потребностей;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании адаптированной программы начального общего образования ориентировку на программу основного общего образования, что обеспечивает непрерывность образования учащихся с задержкой психического развития;
- принцип целостности содержания образования.
- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения учащимися с задержкой психического развития всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность учащегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с ЗПР

Учащиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ТПМПК 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 учащиеся 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 саморегуляции. 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.

Дифференциация АООП НОО с ЗПР соотносится с дифференциацией этой категории обучающихся в соответствии с характером и структурой нарушения психического развития. Задача разграничения вариантов ЗПР и рекомендации варианта образовательной программы возлагается на ТПМПК.

АООП 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 др. 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.

У данной категории обучающихся может быть специфическое расстройство чтения, письма, арифметических навыков (дислексия, дисграфия, дискалькулия), а так же выраженные нарушения внимания и работоспособности, нарушения со стороны двигательной сферы, препятствующие освоению программы в полном объеме.

Общий подход к оценке знаний и умений, составляющих предметные результаты освоения АООП НОО (вариант 7.2), предлагается в целом сохранить в его традиционном виде. При этом, обучающийся с ЗПР имеет право на прохождение текущей, промежуточной и государственной итоговой аттестации в иных формах, что может потребовать внесения изменений в их процедуру в соответствии с особыми образовательными потребностями обучающихся с ЗПР и связанными с ними объективными трудностями. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация на ступени начального общего образования должна проводиться с учетом возможных специфических трудностей ребенка с ЗПР в овладении письмом, чтением или счетом, что не должно являться основанием для смены варианта АООП НОО обучающихся с ЗПР.

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 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 взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- 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;

Содержание программы полностью *соответствует* требованиям федерального компонента государственного образовательного стандарта начального образования, но внесены **изменения в программу** .

- *Раздел «Плавание» заменён разделом «Лёгкая атлетика»;*

Физическая культура - обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие:

- принцип демократизации выражающийся в обеспечении каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способности детей;
- принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребенка и педагога, в предоставлении детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы;
- деятельностный подход, заключающийся в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребенка;

- интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, индивидуальные и групповые формы обучения, круговая тренировка и др.);
- расширение межпредметных связей, ориентирующее планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

Рабочая программа рассчитана на 102 ч, 3 часа в неделю.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Предметом обучения физической культуры в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Предмет «Физическая культура» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

Программа направлена на достижение следующей цели: формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с **решением следующих образовательных задач:**

- приобретение знаний о физической культуре и понимания ее значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию, повышению работоспособности;
- привитие потребности в занятиях физической культурой;
- развитие координационных и кондиционных способностей;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- подготовка к жизненным реалиям развития нашего общества.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчета 3 часа в неделю (всего **405 ч**), в 1 классе и **в1 дополнительном– 99 ч**, во 2 классе – **102 ч**, в 3 классе – **102 ч**, в 4 классе – **102 ч**.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура», был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств учащихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Предмет «Физическая культура» изучается во 2-4 классах из расчета 3 ч в неделю– **102** часа всего.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа состоит из трех разделов: *«Знания о физической культуре»* (информационный компонент), *«Способы физкультурной деятельности»* (операционный компонент) и *«Физическое совершенствование»* (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела *«Знания о физической культуре»* соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел *«Способы физкультурной деятельности»* соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела *«Физическое совершенствование»* ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Из истории физической культуры. История физической культуры и первых соревнований.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

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

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с

учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ)

АООП НОО обучающихся с ЗПР определяет уровень овладения предметными результатами: базовый уровень (обязательный минимум содержания основной образовательной программы) – является обязательным для всех обучающихся с задержкой психического развития.

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 социо-культурным опытом.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР *личностные результаты* освоения АООП НОО должны отражать:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

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 должны отражать:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **предметные результаты** должны отражать:

- 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.

Уровень физической подготовленности, 3 класс

Контрольные упражнения	Уровни					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150 – 160	131 – 149	120 – 130	143 – 152	126 – 142	115 – 125
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 – 5,6	6,3 – 5,9	6,6 – 6,4	6,3 – 6,0	6,5 – 5,9	6,8 – 6,6
Бег 1000 м, мин. с	5.00	5.30	6.00	6.00	6.30	7.00
Ходьба на лыжах 1 км, мин. с	8.00	8.30	9.00	8.30	9.00	9.30

УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ НАЧАЛЬНУЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании начальной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать и иметь представление:

- об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные занятия;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

<i>Физические способности</i>	<i>Физические упражнения</i>	<i>Мальчики</i>	<i>Девочки</i>
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с	6,5	7,0
Силовые	Прыжок в длину с места, см Сгибание рук в висе лежа (кол-во раз)	130 5	125 4
К выносливости	Бег 1000 м Передвижение на лыжах 1,5 км Плавание произвольным стилем 25 м	Без учета времени Без учета времени Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3 x 10 м, с	11,0	11,5

Тематическое планирование, 3 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Знания о физической культуре	3
2.	Легкая атлетика (Легкоатлетические упражнения)	25+6=31
3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
3.	Подвижные игры, с элементами спортивных игр	32
4.	Лыжная подготовка	12
	Итого:	102 часа

Тематическое планирование, 4 класс

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Знания о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика (Легкоатлетические упражнения)	25+6=31
3.	Гимнастика с элементами акробатики	23
3.	Подвижные игры, с элементами спортивных игр	32
4.	Лыжная подготовка	12
	Итого:	102 часа

Календарно – тематическое планирование

Физическая культура, 3 класс

<i>Дата</i>	<i>Факт. проведено</i>	<i>Кол – во уроков</i>	<i>Тема урока</i>	<i>Формируемые УУД</i>
01.09.2023		1.	<i>Легкая атлетика(6 ч.)</i> Вводный урок. Инструктаж по технике безопасности.	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
05.09.2023		2.	Тестирование бега на 30 см с высокого старта.	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
05.09.2023		3.	Техника челночного бега.	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
08.09.2023		4.	Тестирование челночного бега 3x10 м.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
12.09.2023		5.	Способы метания мешочка (мяча) на дальность.√	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
12.09.2023		6.	Тестирование метания мешочка на дальность.√ Дыхательные упражнения.	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
15.09.2023		7.	<i>Подвижные и спортивные игры (2ч.)</i> Пас и его значение для спортивных игр с мячом.	личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные
19.09.2023		8.	Спортивная игра «Футбол».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные

19.09.2023		9.	Легкая атлетика(3 ч.) Прыжок в длину с разбега.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
22.09.2023		10.	Прыжок в длину с разбега на результат.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
26.09.2023		11.	Прыжки в длину с разбега и с места. Подвижная игра «Пятнашки».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
26.09.2023		12.	Подвижные и спортивные игры(1ч). Спортивная игра «Футбол». Пас мяча ногой.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
29.09.2023		13.	Легкая атлетика(6 ч.) Тестирование метания малого мяча на точность. Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
03.10.2023		14.	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
03.10.2023		15.	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30 с.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
06.10.2023		16.	Тестирование прыжка в длину с места.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
10.10.2023		17.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
10.10.2023		18.	Прыжки с продвижением вперед.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
13.10.2023		19.	Подвижные и спортивные игры(6ч). Подвижная игра «Перестрелка». Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
17.10.2023		20.	Футбольные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
17.10.2023		21.	Футбольные упражнения в парах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
20.10.2023		22.	Различные варианты футбольных	познавательные,

			упражнений в парах.	личностные, регулятивные, коммуникативные
24.10.2023		23.	Подвижная игра «Осада города». Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
24.10.2023		24.	Броски и ловля мяча в парах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
27.10.2023		25.	<i>Знания о физической культуре(1 ч).</i> Закаливание.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
07.11.2023		26.	<i>Подвижные и спортивные игры(2ч).</i> Ведение мяча.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
07.11.2023		27.	Подвижные игры.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
10.11.2023		28.	<i>Гимнастика с элементами акробатики (11ч)</i> Кувырок вперед.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
14.11.2023		29.	Кувырок вперед с разбега.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
14.11.2023		30.	Варианты выполнения кувырка вперед	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
17.11.2023		31.	Метание набивных мячей одной рукой и двумя руками.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
21.11.2023		32.	Ходьба по гимнастической скамейке с предметами.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
21.11.2023		33.	Круговая тренировка. Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
24.11.2023		34.	Стойка на одной ноге.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
28.11.2023		35.	Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	познавательные, личностные,

				регулятивные, коммуникативные
28.11.2023		36.	Упражнения с предметами (гимнастические палки).	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
01.12.2023		37.	Передвижение по гимнастической стенке.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
05.12.2023		38.	Лазанье и перелезание по гимнастической стенке.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
05.12.2023		39.	<i>Легкая атлетика(2 ч.)</i> Прыжки со скакалкой.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
08.12.2023		40.	Прыжки через скакалку.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
12.12.2023		41.	<i>Гимнастика с элементами акробатики (8ч)</i> Преодоление простых препятствий.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
12.12.2023		42.	Упражнения на гимнастической стенке.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
15.12.2023		43.	Упражнения на гимнастическом бревне.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
19.12.2023		44.	Упражнения на гимнастической стенке.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
19.12.2023		45.	Упражнения без предметов и с предметами.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
22.12.2023		46.	Лазанье по наклонной гимнастической скамейке.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
26.12.2023		47.	Варианты вращения обруча.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
26.12.2023		48.	Вращение обруча.	познавательные, личностные, регулятивные,

				коммуникативные
29.12.2023		49.	Лыжная подготовка(12 ч.) Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		50.	Ступающий и скользящий шаг на лыжах с лыжными палками.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		51.	Повороты на лыжах переступанием .	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		52.	Попеременный двухшажный ход на лыжах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		53.	Одновременный двухшажный ход на лыжах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		54.	Подъём «полуёлочкой» и «ёлочкой», спуск под уклон в основной стойке на лыжах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		55.	Подъём «лесенкой» и торможение «плугом» на лыжах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		56.	Передвижение и спуск на лыжах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		57.	Подвижная игра на лыжах «Накаты».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		58.	Спуск на лыжах со склона.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		59.	Прохождение дистанции 500м на лыжах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		60.	Прохождение на лыжах дистанции.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		61.	Передача мяча двумя руками сверху и ловля мяча.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные

		63.	<i>Подвижные и спортивные игры(6ч).</i> Передача мяча двумя руками снизу.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		64.	Ведение большого мяча в баскетболе.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		65.	Бросок мяча в цель (обруч). Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		66.	Отработка броска мяча в цель (обруч).	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		66.	Ведение большого мяча.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		67.	Передача мяча в колонне над головой и между ногами.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		68.	<i>Легкая атлетика(9 ч.)</i> Строевые упражнения. Танцевальный шаг: полька.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		69.	Передвижение «змейкой». Танцевальный шаг: галоп.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		70.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		71.	Полоса препятствий.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		72.	Усложненная полоса препятствий.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		73.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		74.	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		75.	Прыжок в высоту спиной вперед.	познавательные,

				личностные, регулятивные, коммуникативные
		76.	Прыжки с мячами. Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		77.	Подвижные и спортивные игры(4ч). Эстафеты с мячом.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		78.	Подвижные игры: «Кот и мыши»,«День и ночь».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		79.	Броски мяча через волейбольную сетку.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		80.	Подвижная игра «Пионербол».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		81.	Раздел 2: Знания о физической культуре. - 1 ч. Волейбол как вид спорта.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		82.	Раздел 3: Подвижные и спортивные игры. - 5 ч. Волейбольные упражнения в парах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		83.	Броски мяча через волейбольную сетку в парах.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		84.	Броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		85.	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		86.	Броски и передача мяча через волейбольную сетку.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		87.	Раздел 4: Гимнастика с элементами акробатики-5ч. Тестирование наклона вперед из положения стоя. Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		88.	Тестирование прыжка в длину с места.	познавательные,

			Дыхательные упражнения.	личностные, регулятивные, коммуникативные
		89.	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		90.	Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30 с.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		91.	Преодоление простых препятствий.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		92.	Раздел 5: Подвижные и спортивные игры -6ч. Знакомство с баскетболом.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		93.	Спортивная игра «Баскетбол».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		94.	Спортивная игра «Футбол».	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		95.	Подвижная игра «Флаг на башне». Дыхательные упражнения.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		96.	Спортивные игры.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		97.	Подвижная игра " Вороны и воробы".	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		98.	Раздел 6: Легкая атлетика. - 5 ч. Беговые упражнения. Зачёт.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		99.	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		100.	Тестирование челночного бега 3 x 10 м.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные
		101.	Бег на 1000 м.	познавательные, личностные,

				регулятивные, коммуникативные
		102.	Эстафета с мячами. Подвижные игры-резерв.	познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные

4 класс

№	Наименование разделов, и тем уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	Факт
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1	03.09.2024	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1	05.09.2024	
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1	06.09.2024	
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1	10.09.2024	
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1	12.09.2024	
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1	13.09.2024	
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1	17.09.2024	
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1	19.09.2024	
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1	20.09.2024	
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1	24.09.2024	
11	Техника безопасности. Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место».	1	26.09.2024	
12	Ловля мяча в движение и на месте. Игра «Пустое место». Оценка основных двигательных качеств	1	27.09.2024	
13	Основы знаний. Ведение мяча с изменением направления шагом. Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.	1	01.10.2024	

14	Обучение ведению мяча. Игры с ведением мяча. Физические упражнения для профилактики нарушений осанки	1	03.10.2024	
15	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	04.10.2024	
16	Ведение мяча с изменением направления бегом. Игры «Гонка мячей по кругу», «Овладей мячом».	1	08.10.2024	
17	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Мяч ловцу».	1	10.10.2024	
18	Совершенствование ведения мяча. Игра «Космонавты». Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	11.10.2024	
19	Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств .Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	15.10.2024	
20	Ловля мяча в движении и на месте. Игры «Белые медведи», «Космонавты».	1	17.10.2024	
21	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	18.10.2024	
22	Ведение мяча с изменением направления. Игры «Пустое место», «Удочка».	1	22.10.2024	
23	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Охотники и утки», «Вызов по имени».	1	24.10.2024	
24	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1	25.10.2024	
25	Основы знаний. Игра «Прыжки по полосам».	1	05.11.2024	
26	Игры с ведением мяча. Игра «Подвижная цель».	1	07.11.2024	
27	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1	08.11.2024	
28	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1	12.11.2024	
29	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1	14.11.2024	
30	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1	15.11.2024	
31	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1	19.11.2024	
32	Совершенствование изученных элементов.	1	21.11.2024	
33	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	22.11.2024	
34	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1	26.11.2024	
35	Лазанье по наклонной скамейке.	1	28.11.2024	
36	Перелазанье через бревно.	1	29.11.2024	
37	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1	03.12.2024	

38	Лазанье по канату.	1	05.12.2024	
39	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1	06.12.2024	
40	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой. Медленный шаг.	1	10.12.2024	
41	Построение в две шеренги	1	12.12.2024	
42	Ходьба приставными шагами.	1	13.12.2024	
43	Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	17.12.2024	
44	Перестроение из двух шеренг в два круга, шаги галопа в парах, польки. Сочетание изученных танцевальных шагов.	1	19.12.2024	
45	Упражнения в равновесии. Ползание по-пластунски.	1	20.12.2024	
46	Техника безопасности. Основы знаний..	1	24.12.2024	
47	Поворот переступанием.	1	26.12.2024	
48	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1	27.12.2024	
49	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1	09.01.2025	
50	Эстафета с оббеганием флага.	1	10.01.2025	
51	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1	14.01.2025	
52	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1	16.01.2025	
53	«Круговая эстафета».	1	17.01.2025	
54	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1	21.01.2025	
55	Соревнования на дистанцию 1000м.	1	23.01.2025	
56	. Прохождение дистанции 2 км.	1	24.01.2025	
57	Техника спуска в высокой стойке.	1	28.01.2025	
58	Спуск в низкой стойке.	1	30.01.2025	
59	Спуск в низкой стойке.	1	31.01.2025	
60	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1	04.02.2025	
61	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1	06.02.2025	
62	Подъем «лесенкой».	1	07.02.2025	
63	Льжные гонки до 500м с применением изученных ходов.	1	11.02.2025	
64	Передвижение на лыжах до 2км с равномерной скоростью.	1	13.02.2025	

65	Эстафеты на дистанции 300м.	1	14.02.2025	
66	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1	18.02.2025	
67	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1	20.02.2025	
68	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1	21.02.2025	
69	Эстафеты с ведением мяча.	1	25.02.2025	
70	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	27.02.2025	
71	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1	28.02.2025	
72	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1	04.03.2025	
73	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1	06.03.2025	
74	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	07.03.2025	
75	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1	11.03.2025	
76	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	13.03.2025	
77	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1	14.03.2025	
78	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	18.03.2025	
79	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1	20.03.2025	
80	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	21.03.2025	
81	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1	01.04.2025	
82	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1	03.04.2025	
83	Ведение мяча с изменением направления	1	04.04.2025	
84	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	08.04.2025	
85	Передача мяча в движении, на месте, в квадратах, кругах. «Быстро и точно».	1	10.04.2025	
86	Броски в щит 3-4 м. соревнования с ведением мяча.	1	11.04.2025	
87	Учебная игра в мини-футбол.	1	15.04.2025	
88	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	17.04.2025	
89	Броски мяча в цель в ходьбе, медленном беге.	1	18.04.2025	
90	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	22.04.2025	
91	Удары по воротам в футболе. Варианты игры в футбол. Основы знаний.	1	24.04.2025	

92	Техника безопасности. Основы знаний	1	25.04.2025	
93	Бег 30м.	1	29.04.2025	
94	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1	06.05.2025	
95	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1	13.05.2025	
96	Дистанция 500м легким бегом.	1	15.05.2025	
97	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние.	1	16.05.2025	
98	Промежуточная аттестация. Комплексная работа.	1	20.05.2025	
99	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1	22.05.2025	
100	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1	23.05.2025	
101	Бег на выносливость.	1	27.05.2025	
102	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель	1	03.09.2024	