МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по образованию
Администрация Красносельского района
ГБОУ школа №380 Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом
ГБОУ школы № 380
Санкт-Петербурга
протокол
от «23» июня 2026 г. №14

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №135-од
от «24» июня 2026 г.

Подписано цифровой подписью:
Агунович Ольга Николаевна
Дата: 2026.06.24 11:22:23 +03'00'

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» для обучающихся 1, 1 дополнительного — 4 классов (адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития) вариант 7.2 на 2026-2027 учебный год

Санкт-Петербург,
2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся с ОВЗ, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по адаптивной физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по адаптивной физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся с ОВЗ. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся с ОВЗ основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у обучающихся с ОВЗ необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся с ОВЗ в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся с ОВЗ к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и спортом, осознании роли занятий адаптивной физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся с ОВЗ активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуры для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся с ОВЗ. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися с ОВЗ двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета в структуру программы по адаптивной физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся с ОВЗ в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по адаптивной физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися с ОВЗ достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Число часов для изучения адаптивной физической культуры: в 1 - 4 коррекционных классах: 1 классы – 99 часов, 2-4 классы – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Кроссовая подготовка

Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из

разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (пионербол, баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой. Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью

вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол и пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

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

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством

регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Лёгкая атлетика

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

Кроссовая подготовка

Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Ходьба с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол и пионербол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ОВЗ будут сформированы

познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося с ОВЗ будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося с ОВЗ будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося с ОВЗ будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося с ОВЗ будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся с ОВЗ достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

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

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

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

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол и пионербол (приём

мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, пионербол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		**17**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физирческая культура	4			
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Могдуль «Гимнастика»	10			
2.3	Модуль «Легкая атлетика»	22			
2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	31			
Итого по разделу		**63**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» выполнение нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		**14**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		**17**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физирческая культура	4			
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Могдуль «Гимнастика»	10			
2.3	Модуль «Легкая атлетика»	22			
2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	31			
Итого по разделу		**63**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» выполнение нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		**14**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		**17**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физирческая культура	4			
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Могдуль «Гимнастика»	10			
2.3	Модуль «Легкая атлетика»	22			
2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	31			
Итого по разделу		**63**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» выполнение нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		**14**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	17			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		**17**			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	4			
Итого по разделу		**4**			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Оздоровительная физирческая культура	4			
Итого по разделу		**4**			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Могдуль «Гимнастика»	10			
2.3	Модуль «Легкая атлетика»	22			
2.4	Модуль «Подвижные игры с элементами спортивных игр»	31			
Итого по разделу		**63**			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Модуль «Спортивная и физическая подготовка» выполнение нормативов комплекса «ГТО» с использованием средств базовой физической подготовки	14			https://www.gto.ru/
Итого по разделу		**14**			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		**102**			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Когда и как возникли физическая культура и спорт. «ТБ на уроках ФК	1				
2	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 30м. Быстрота как физическое качество	1				
3	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 60м. Быстрота как физическое качество.	1				
4	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
5	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
6	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1				
7	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1				
8	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

9	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
10	Кроссовая подготовка. ТБ и ОТ на уроках по кроссовой подготовке.	1				
11	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты.	1				
12	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты.	1				
13	Способы самостоятельной деятельности.	1				
14	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
15	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
16	Способы самостоятельной деятельности.	1				
17	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
18	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
19	Способы самостоятельной деятельности.	1				
20	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
21	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
22	Оздоровительная физическая культура. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				

23	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
24	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
25	Способы самостоятельной деятельности. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				
26	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
27	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
28	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
29	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
30	Подвижные игры. Правила игры в Пионербол.	1				
31	Подвижные игры. Пионербол.	1				
32	Подвижные игры. Пионербол.	1				
33	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
34	Подвижные игры. Пионербол.	1				
35	Подвижные игры. Пионербол. Развитие основных физических качеств.	1				
36	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Способы самостоятельной деятельности.	1				
38	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. со скакалкой.	1				
39	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				

40	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. с гимнастической скакалкой	1				
41	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
42	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
43	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
44	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
45	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
46	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
47	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
48	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
49	ТБ на уроках по гимнастике. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
50	Способы самостоятельной деятельности.	1				
51	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
52	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
53	Гимнастика.	1				

54	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
56	Способы самостоятельной деятельности.	1				
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
59	Способы самостоятельной деятельности.	1				
60	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
61	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
62	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
63	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
64	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
65	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
66	Подвижные игры. Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				
67	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
68	Подвижные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.	1				
69	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
70	Способы самостоятельной деятельности.	1				
71	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

72	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
75	Способы самостоятельной деятельности.	1				
76	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
77	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
78	Способы самостоятельной деятельности.	1				
79	ТБ на уроках и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
80	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
81	Способы самостоятельной деятельности.	1				
82	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
83	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
84	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости. ТБ и ОТ при беге по пересечённой местности.	1				
85	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
86	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
87	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости.	1				

88	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
89	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
90	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.	1				
91	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1				
92	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
93	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
94	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с места и с разбега.	1				
95	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с разбега.	1				
96	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
97	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
98	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
99	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые)
		Всего	Контрольные	Практичес		

			работы	кие работы		образовательные ресурсы
1	Знания о физической культуре. Темы: «ТБ на уроках ФК и лёгкой атлетики», «Что понимается под физической культурой».	1				
2	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 30м. Быстрота как физическое качество	1				
3	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 60м. Быстрота как физическое качество.	1				
4	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
5	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
6	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1				
7	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1				
8	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
9	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
10	Кроссовая подготовка. ТБ и ОТ на уроках по кроссовой подготовке.	1				
11	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты.	1				

12	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты.	1				
13	Способы самостоятельной деятельности.	1				
14	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
15	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
16	Способы самостоятельной деятельности.	1				
17	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
18	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
19	Способы самостоятельной деятельности.	1				
20	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
21	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
22	Оздоровительная физическая культура. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				
23	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
24	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
25	Способы самостоятельной деятельности. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				

26	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
27	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
28	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
29	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
30	Подвижные игры. Правила игры в Пионербол.	1				
31	Подвижные игры. Пионербол.	1				
32	Подвижные игры. Пионербол.	1				
33	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
34	Подвижные игры. Пионербол.	1				
35	Подвижные игры. Пионербол. Развитие основных физических качеств.	1				
36	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Способы самостоятельной деятельности.	1				
38	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. со скакалкой.	1				
39	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
40	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. с гимнастической скакалкой	1				
41	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
42	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				

43	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
44	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
45	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
46	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
47	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
48	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
49	ТБ на уроках по гимнастике. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
50	Способы самостоятельной деятельности.	1				
51	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
52	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
53	Гимнастика.	1				**учебник**
54	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
56	Способы самостоятельной деятельности.	1				
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
59	Способы самостоятельной деятельности.	1				
60	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
61	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
62	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
63	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
64	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
65	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
66	Подвижные игры. Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				
67	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
68	Подвижные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.	1				
69	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
70	Способы самостоятельной деятельности.	1				
71	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
72	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
75	Способы самостоятельной деятельности.	1				
76	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

77	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
78	Способы самостоятельной деятельности.	1				
79	ТБ на уроках и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
80	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
81	Способы самостоятельной деятельности.	1				
82	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
83	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
84	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости. ТБ и ОТ при беге по пересечённой местности.	1				
85	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
86	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
87	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости.	1				
88	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
89	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
90	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.	1				
91	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1				

92	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
93	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
94	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с места и с разбега.	1				
95	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с разбега.	1				
96	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
97	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
98	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
99	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
100	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
101	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
102	Прикладно-ориентированная ФК.	1				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

1	Знания о физической культуре. Темы: «ТБ на уроках ФК и лёгкой атлетики», «Что понимается под физической культурой».	1				
2	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 30м. Быстрота как физическое качество	1				
3	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 60м. Быстрота как физическое качество	1				
4	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
5	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
6	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения	1				
7	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1				
8	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
9	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
10	Кроссовая подготовка. ТБ и ОТ на уроках по кроссовой подготовке	1				
11	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты	1				
12	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты.	1				
13	Способы самостоятельной деятельности.	1				

14	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
15	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
16	Способы самостоятельной деятельности.	1				
17	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
18	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
19	Способы самостоятельной деятельности.	1				
20	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
21	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
22	Оздоровительная физическая культура. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				
23	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
24	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
25	Способы самостоятельной деятельности. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				
26	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				

27	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
28	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
29	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
30	Подвижные игры. Правила игры в Пионербол	1				
31	Подвижные игры. Пионербол.	1				
32	Подвижные игры. Пионербол.	1				
33	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
34	Подвижные игры. Пионербол.	1				
35	Подвижные игры. Пионербол. Развитие основных физических качеств.	1				
36	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Способы самостоятельной деятельности.	1				
38	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. со скакалкой.	1				
39	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
40	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. с гимнастической скакалкой	1				
41	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1				
42	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
43	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
44	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				

45	Знания о физической культуре. История развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1				
46	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
47	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
48	Знания о физической культуре. История появления современного спорта.	1				
49	ТБ на уроках по гимнастике. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
50	Способы самостоятельной деятельности.	1				
51	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
52	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
53	Гимнастика.	1				
54	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
56	Способы самостоятельной деятельности.	1				
57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
59	Способы самостоятельной деятельности.	1				
60	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
61	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
62	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
63	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
64	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
65	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
66	Подвижные игры. Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				
67	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
68	Подвижные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.	1				
69	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
70	Способы самостоятельной деятельности.	1				
71	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
72	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
75	Способы самостоятельной деятельности.	1				

76	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
77	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
78	Способы самостоятельной деятельности.	1				
79	ТБ на уроках и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
80	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
81	Способы самостоятельной деятельности.	1				
82	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
83	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
84	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости. ТБ и ОТ при беге по пересечённой местности.	1				
85	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
86	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
87	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости.	1				
88	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				

89	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
90	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.	1				
91	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1				
92	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
93	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
94	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с места и с разбега.	1				
95	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с разбега.	1				
96	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
97	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
98	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
99	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
100	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
101	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
102	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Знания о физической культуре. Темы: «ТБ на уроках ФК и лёгкой атлетики», «Что понимается под физической культурой».	1				
2	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 30м. Быстрота как физическое качество	1				
3	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Бег на 60м. Быстрота как физическое качество	1				
4	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
5	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Метание малого мяча.	1				
6	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения	1				
7	Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину. Прыжковые упражнения.	1				
8	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
9	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
10	Кроссовая подготовка. ТБ и ОТ на уроках по кроссовой подготовке	1				
11	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты	1				

12	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты.	1				
13	Способы самостоятельной деятельности.	1				
14	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
15	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты.	1				
16	Способы самостоятельной деятельности.	1				
17	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
18	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
19	Способы самостоятельной деятельности.	1				
20	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
21	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
22	Оздоровительная физическая культура. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				
23	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
24	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				

25	Способы самостоятельной деятельности. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1				
26	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
27	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
28	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
29	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
30	Подвижные игры. Правила игры в Пионербол	1				
31	Подвижные игры. Пионербол.	1				
32	Подвижные игры. Пионербол.	1				
33	Подвижные игры. Виды подвижных игр, правила игр.	1				
34	Подвижные игры. Пионербол.	1				
35	Подвижные игры. Пионербол. Развитие основных физических качеств.	1				
36	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
37	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Гимнастика. Строевые упражнения и команды. Способы самостоятельной деятельности.	1				
38	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. со скакалкой.	1				
39	Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма.	1				
40	Гимнастика с основами акробатики. Стр. упр. и команды. Упр. с гимнастической скакалкой	1				
41	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой	1				

42	Знания о физической культуре. Закаливание организма. Утренняя зарядка.	1				
43	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
44	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической скакалкой.	1				
45	Знания о физической культуре. История развития физической культуры в России.	1				
46	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
47	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
48	Знания о физической культуре. Развитие национальных видов спорта в России.	1				
49	ТБ на уроках по гимнастике. Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
50	Способы самостоятельной деятельности.	1				
51	Гимнастика с основами акробатики. Ходьба на гимнастической скамейке и по гимнастической стенке.	1				
52	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
53	Гимнастика.	1				
54	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения с гимнастической палкой.	1				
55	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
56	Способы самостоятельной деятельности.	1				

57	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
58	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
59	Способы самостоятельной деятельности.	1				
60	ТБ на уроках по подвижным играм. Подвижные игры. Школа мяча.	1				
61	Подвижные игры. Школа мяча.	1				
62	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
63	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
64	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
65	Подвижные игры. Правила игры в мини-баскетбол.	1				
66	Подвижные игры. Приёмы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1				
67	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
68	Подвижные игры. Бросок мяча в колонне и неудобный бросок. Прием «волна» в баскетболе.	1				
69	Подвижные игры. Игры с приёмами баскетбола.	1				
70	Способы самостоятельной деятельности.	1				
71	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
72	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
73	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				
74	Подвижные игры на основе баскетбола.	1				

75	Способы самостоятельной деятельности.	1				
76	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
77	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
78	Способы самостоятельной деятельности.	1				
79	ТБ на уроках и правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
80	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
81	Способы самостоятельной деятельности.	1				
82	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту с прямого разбега.	1				
83	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
84	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости. ТБ и ОТ при беге по пересечённой местности.	1				
85	Кроссовая подготовка. Бег с поворотами и изменением направлений. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
86	Кроссовая подготовка. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
87	Кроссовая подготовка. Что такое выносливость. Развитие выносливости.	1				
88	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				

89	Кроссовая подготовка. Сложно координированные беговые упражнения. Эстафеты. Развитие выносливости.	1				
90	ТБ на уроках по лёгкой атлетике. Лёгкая атлетика. Виды лёгкой атлетики.	1				
91	Лёгкая атлетика. Развитие скоростных качеств.	1				
92	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
93	Лёгкая атлетика. Быстрота как физическое качество. Эстафеты.	1				
94	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с места и с разбега.	1				
95	Лёгкая атлетика. Метание малого мяча с разбега.	1				
96	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
97	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
98	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
99	Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств.	1				
100	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
101	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
102	Прикладно-ориентированная ФК.	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Программа для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений 1- 11кл А. П. Матвеева, Т. В. Петровой, Л. В. Коверкиной. – М.: Дрофа,2007г.
- Рабочей программы по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: - М.: Просвещение 2016г.
- Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008г.
- Подвижные игры в спортзале/ А.Ю. Патрикеев.- Ростов на Дону: Феникс, 2015г.
- А.Н Каинов, И.Ю. Шалаева. Физическая культура. Система работы с учащимися специальных медицинских групп. Рекомендации, Планирование, программы. Волгоград 2009г.
- Жуков, М.Н. Подвижные игры: Учебник для студ. пед. вузов. – М.: Издательский центр «Академия» , 2000г.
- Г.И. Погадаев. Физическая культура 1-4 классы Рабочая программа для общеобразовательных учреждений. Москва. Дрофа 2012г.
- Садыкова, С.Л. Физическая культура. 1-11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время. – Волгоград: Учитель, 2008г.
- В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физкультуре. Игровой подход. 2 класс, Москва «Вако», 2010г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
https://resh.edu.ru/
https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm
https://www.gto.ru
www.school.edu.ru
www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php
https://uchi.ru

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

1. https://uchi.ru https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm Физическая культура
2. Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3. https://www.gto.ru ВФСК ГТО (gto.ru)
4. http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/? subject[]=38

Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

5. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». http://www.openclass.ru/
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
7. Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/
8. http://zdd.1september.ru/ газета "Здоровье детей"
9. http://festival.1september.ru/ Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
10. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
11. http://www.sportreferats.narod.ru/
12. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm Журнал "Теория и практика физической культуры"
13. http://sportrules.boom.ru/ Правила различных спортивных игр
14. http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php Спортивные ресурсы в сети Интернет
15. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm Российский журнал «Физическая культура».
16. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm Журнал «Теория и практика физической культуры».
17. http://sporttenles.boom.ru Правила различных спортивных игр.
18. http://www.volley.ru Федерация волейбола