

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 15
от 31.08.2023г. № 134-од

Приложение к Адаптированной основной
образовательной программе начального
общего образования для обучающихся с ЗПР
(вариант 7.2)

**Адаптированная рабочая программа для обучающихся с задержкой
психического развития (вариант 7.2)**

«Основы физической подготовки»

2-4 класс

г. Серов

Содержание

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; прыжков группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

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. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на

лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (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 (наложение руки под грудь). 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.

Лыжная подготовка.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры.

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: 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. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика.

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

Лыжная подготовка.

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

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры.

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

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:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
- 7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения,

классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) 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;

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

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

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий.

Предметные результаты:

1 класс

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

- 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;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 класс

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- 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 достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной 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;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- 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;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (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 достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по 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, лыжной и плавательной подготовкой;
- 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;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Спортивно-оздоровительная физическая культура: <u>Лёгкая атлетика.</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися,
1*	Виды передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника,
2*	<i>Гигиена человека.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.
3*	Прыжок в длину с места в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками)
4	Равномерный бег в колонне по одному с невысокой скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	<u>Подвижные и спортивные игры: баскетбол.</u>			Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через
5	Правила безопасности и возникновения подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/	
6**	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
7	Подвижные игры с перебежками.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/	
8**	Игровая деятельность с использованием технических приёмов.	1		
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>			
9*	Акробатические упражнения.	1		
10*	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/	

	физической культуры.		sson/4102/start/189523/	демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
11	Гимнастические упражнения с предметами (обруч).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/	
12*	Игры-эстафеты с элементами гимнастики.	1		
13	Гимнастические упражнения с предметами (скакалка).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	
14*	Лазание по канату в три приёма.	1		
15	<i>Физические качества.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/	
16**	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.
	<u>Лыжная подготовка.</u>			
17*	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	
18*	Передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	
19*	Передвижение на лыжах ступающим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	
20*	Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	
21**	Игры - эстафеты на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5099/start/223780/	
22*	<i>Закаливание.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/	
23	<i>Упражнения для укрепления здоровья.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/326378/	
	<u>Подвижные и спортивные игры: волейбол.</u>			Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных
24*	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/326665/	
25	Подвижные игры на развитие двигательной активности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/	

				отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
	<u>Подвижные и спортивные игры: футбол.</u>			Побуждение обучающихся
26*	История футбола.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/	соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины
27	Удары по воротам.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/	и самоорганизации.
28**	Остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися:
29*	Учебная игра по правилам с использованием разученных технических действий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5748/start/190417/	интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися.
	Прикладно-ориентированная физическая культура			
30*	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы.	1		
31*	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1		
32*	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1		
33	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о знаниях **физической культуры, о способах самостоятельной деятельности и физического совершенствования** (оздоровительная физическая культура)).

2 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Спортивно-оздоровительная физическая культура: <u>Лёгкая атлетика.</u>			Установление доверительных отношений между
1*	<i>Физические упражнения и естественные движения и передвижения.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/	педагогическим работником и его обучающимися,
2	Развитие силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/	способствующих позитивному восприятию обучающимися
3*	Развитие скоростных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/	требований и просьб педагогического работника,
4	Эстафеты и игры с использованием видов легкой атлетики.	1		привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке
	<u>Подвижные и спортивные игры: баскетбол.</u>			информации, активизации их познавательной деятельности.
5*	Виды подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке
6**	Техника передвижения в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	общепринятые нормы поведения, правила общения со
7	Сочетание пройденных элементов: передача, ведение, бросок.	1		старшими (педагогическими работниками)
8*	Игры-эстафеты с элементами баскетбола.	1		и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>			
9*	Акробатические упражнения.	1		Использование воспитательных
10*	Висы и упоры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/	возможностей содержания

			sson/6160/start/223981/	учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
11*	Строевые упражнения и команды.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/	
12	Система тренировки различных групп мышц.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/	
13	<i>Физическое развитие. Физическое качество.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/	
14*	Гимнастические упражнения с предметами (скакалка).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/	
15	<i>Упражнения для укрепления здоровья.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223931/	
16* *	Гимнастическая полоса препятствий.	1		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы
	<u>Лыжная подготовка.</u>			
17*	Передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/	
18*	Передвижение на лыжах попеременным двухшажным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/	
19*	Спуски и подъёмы.	1		
20*	Повороты. Торможение на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/	
21	Игры на лыжах.	1		
22	<i>Закаливания организма водой.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/	
23* *	Передвижения по учебной дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.	1		
	<u>Подвижные и спортивные игры: волейбол.</u>			
24*	Стойка игрока. Перемещения в стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/start/192229/	
25	Верхняя передача мяча над собой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/	

26* *	Подвижная игра «Пионербол».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/	во время урока.
	<u>Подвижные и спортивные игры: футбол.</u>			Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
27*	Ведение мяча по прямой, по кругу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/	
28	Остановка мяча. Удары по мячу.	1		
29* *	Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191828/	
30*	Совершенствование технических действий с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/	
	Прикладно-ориентированная физическая культура			
31* *	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		
32	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов) 2 ступени ГТО.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/	
33	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов) 2 ступени ГТО.	1		
34*	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний(тестов) 2 ступени ГТО.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности и физического совершенствования** (оздоровительная физическая культура)).

3 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Спортивно-оздоровительная физическая культура: <u>Плавательная подготовка</u>			Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного,
1*	<i>Требования безопасности при занятиях плаванием (правила поведения в бассейне, выбор одежды и обуви, предупреждение травматизма).</i>	1		
2	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194461/	
3*	Разучивание специальных плавательных упражнений.	1		
4	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1		
5*	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками.	1		
6**	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
7	<i>Закаливание: обливание, душ.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/	
8*	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1		
9*	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие.	1		
10*	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
11*	<i>Режим дня.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/	
12	Упражнения в плавании кролем на груди.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194551/	
13	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		
14*	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		
15	Упражнения в плавании кролем на груди.	1		

16*	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
17*	<i>Осанка человека.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226212/	
18*	Упражнения в плавании кролем на спине.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279178/	
19*	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		
20*	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		
21	Упражнения в плавании кролем на спине.	1		
22	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
23*	<i>Физические качества человека.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/	
24*	Упражнения в плавании брассом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3112/start/	
25	Упражнения в плавании брассом.	1		
26*	Упражнения в плавании брассом.	1		
27*	Упражнения в плавании брассом.	1		
28	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
29*	<i>Плавание на Олимпийских играх.</i>	1		
30*	Подвижные игры с элементами спортивных игр.	1		
31*	<i>Олимпийские чемпионы и призёры России по плаванию.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7129/start/261898/	
	Прикладно-ориентированная физическая культура			
32	Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1		
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1		

	ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.			
34*	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры.	1		

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности и физического совершенствования** (оздоровительная физическая культура)).

4 класс

№ п/п	Раздел, тема урока	Количес тво часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
	Спортивно-оздоровительная физическая культура: <u>Лёгкая атлетика.</u>			Установление доверительных отношений между
1*	<i>Развитие физической культуры в России.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/	педагогическим работником и его обучающимися,
2	Виды легкоатлетических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	способствующих позитивному восприятию обучающимися
3*	Прыжковые упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/	требований и просьб педагогического работника,
4	Бег на средние дистанции.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/	привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке
	<u>Подвижные и спортивные игры: баскетбол.</u>			информации, активизации их познавательной деятельности.
5*	<i>Физическая нагрузка и ЧСС.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	Побуждение обучающихся соблюдать на уроке
6**	Упражнения из игры баскетбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/	общепринятые нормы поведения, правила общения со
7	Техника передачи мяча в баскетболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	старшими (педагогическими работниками)
8*	Техника броска баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	

			sson/5172/start/196022/	и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.
	<u>Гимнастика с основами акробатики.</u>			
9*	<i>Физическое развитие.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224376/	Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих упражнений для решения, проблемных ситуаций и обсуждения в классе.
10*	Комплексы упражнений по гимнастике.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/	
11*	Акробатические упражнения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/	
12	Обучение опорному прыжку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/	
13	Комплекс упражнений на развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/	
14*	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1		
15	<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.</i>	1		
16*	Гимнастическая полоса препятствий.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4628/start/195391/	Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения. Включение в
	<u>Лыжная подготовка.</u>			
17*	<i>Закаливание организма.</i>	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/	
18*	Передвижение на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/	
19*	Лыжные повороты и подъёмы.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/	
20*	Лыжные спуски.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/	
21	Техника лыжных ходов.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/	

22	Передвижения по учебной дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195799/	урок игровых процедур, которые помогают поддерживать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
23* *	Передвижения по учебной дистанции до 2 км в медленном темпе изученными лыжными ходами с учётом рельефа местности.	1		
	<u>Подвижные и спортивные игры: волейбол.</u>			
24*	Перемещения в волейболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/	
25	Верхний приём мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4631/start/225084/	
26* *	Нижний приём мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися. Побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, принципы учебной дисциплины
	<u>Подвижные и спортивные игры: футбол.</u>			
27*	Перемещения в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6056/start/225253/	
28	Передача мяча в футболе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/	
29* *	Техника ведения футбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/	
30*	Техника удара мяча и паса.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225369/	
	Прикладно-ориентированная физическая культура			
31* *	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1		
32	Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.	1		
33	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.	1		
34*	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1		

	3 ступени.			и самоорганизации.
--	------------	--	--	--------------------

*- для детей с ОВЗ в ознакомительном порядке;

** - дифференцированная контрольная работа для детей с ОВЗ с учётом индивидуальных особенностей обучающихся;

- шрифт *Liberation Serif* в темах урока (теоретические сведения о **знаниях физической культуры, о способах самостоятельной деятельности и физического совершенствования** (оздоровительная физическая культура)).