

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Володинская СОШ Кривошеинского района

РАССМОТРЕНО

на педагогическом совете

Протокол №1 от 28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

Приказом МБОУ «Володинская СОШ»
от 29.08.2024 № 92/01-09

Директор школы С.Л. Александрова

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями) вариант 1
1-4 классов

Пояснительная записка.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. №1599) на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), (вариант 1), утверждена приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022 г. № 1026 , а также на основе учебного плана МБОУ «Володинская СОШ»

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

коррекция нарушений физического развития;

формирование двигательных умений и навыков;

развитие двигательных способностей в процессе обучения;

укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося

для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;

формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;

формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;

воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

обогащение чувственного опыта;

коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

выполнение физических упражнений на основе показа педагогического работника;

выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию педагогического работника;

самостоятельное выполнение упражнений;

занятия в тренирующем режиме;

развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Общее число часов для изучения физической культуры во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Содержание программы

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная подготовка", "Игры". Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика:

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег

на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка:

Лыжная подготовка.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Планируемые предметные результаты изучения учебного предмета "Адаптивная физическая культура".

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (2 класс):

Минимальный уровень:

представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;

знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;

знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурноспортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Осанка человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3	Легкая атлетика	14			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			http://www.fizkulturavshkole.ru

Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Способы построения и повороты стоя на месте	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Гимнастические упражнения с мячом	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

13	Гимнастические упражнения в прыжках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Подъем ног из положения лежа на животе	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Разучивание прыжков в группировке	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Считалки для подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Обучение способам организации игровых площадок	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Обучение способам организации игровых площадок	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Осанка человека	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkulturavshkole.ru

2.3	Легкая атлетика	14			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Способы построения и повороты стоя на месте	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Гимнастические упражнения с мячом	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

13	Гимнастические упражнения в прыжках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
14	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Подъем ног из положения лежа на животе	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Сгибание рук в положении упор лежа	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Разучивание прыжков в группировке	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Техника ступающего шага во время передвижения	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

28	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
30	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
33	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
34	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
35	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
36	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
37	Приземление после спрыгивания с горки матов	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
39	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
43	Считалки для подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
44	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Обучение способам организации игровых площадок	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
47	Обучение способам организации игровых площадок	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
48	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
51	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
52	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
53	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

54	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
55	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
56	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
57	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
58	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
59	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
60	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
61	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1			http://www.fizkulturavshkole.ru

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры				
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

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	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.3	Физическая нагрузка	2			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.2	Легкая атлетика	10			http://www.fizkulturavshkole.ru

2.3	Лыжная подготовка	12			http://www.fizkulturavshkole.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	16			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		12			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4ЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Поле для свободного ввода1
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Поле для свободного ввода1
3	Физическое развитие	1				Поле для свободного ввода1
4	Физические качества	1				Поле для свободного ввода1
5	Сила как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
6	Быстрота как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
7	Выносливость как физическое качество	1				Поле для свободного

						ввода1
8	Гибкость как физическое качество	1				Поле для свободного ввода1
9	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
10	Развитие координации движений	1				Поле для свободного ввода1
11	Утренняя зарядка	1				Поле для свободного ввода1
12	Составление комплекса утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
15	Строевые упражнения и команды	1				Поле для свободного ввода1
16	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1

17	Прыжковые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
18	Гимнастическая разминка	1				Поле для свободного ввода1
19	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Поле для свободного ввода1
25	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Поле для свободного ввода1
26	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для

						свободного ввода1
27	Спуск с горы в основной стойке	1				Поле для свободного ввода1
28	Подъем лесенкой	1				Поле для свободного ввода1
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Поле для свободного ввода1
30	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
31	Торможение лыжными палками	1				Поле для свободного ввода1
32	Торможение падением на бок	1				Поле для свободного ввода1
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Поле для свободного ввода1
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Поле для свободного ввода1
35	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				Поле для свободного

						ввода1
36	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				Поле для свободного ввода1
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Поле для свободного ввода1
38	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Поле для свободного ввода1
39	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Поле для свободного ввода1
40	Сложно координированные беговые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Поле для свободного ввода1
42	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
43	Игры с приемами баскетбола	1				Поле для свободного ввода1
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Поле для свободного ввода1

45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Поле для свободного ввода1
46	Прием «волна» в баскетболе	1				Поле для свободного ввода1
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Поле для свободного ввода1
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Поле для свободного ввода1
49	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
50	Футбольный бильярд	1				Поле для свободного ввода1
51	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
52	Бросок ногой	1				Поле для свободного ввода1
53	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Поле для свободного ввода1
54	Подвижные игры на развитие	1				Поле для

	равновесия					свободного ввода1
55	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Поле для свободного ввода1
56	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Поле для свободного ввода1
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Поле для свободного ввода1
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1				Поле для свободного ввода1

	игры					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры					Поле для свободного ввода1
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Лях В. И.

Л98 Физическая культура. Методические рекомендации. 1—4 классы : учеб. пособие для
общеобразоват. организаций /

В. И. Лях. — 4-е изд. — М. : Просвещение, 2021. — 175 с. —

(Школа России). — ISBN 978-5-09-079238-7.

Пособие разработано в соответствии с требованиями

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ <http://www.fizkulturavshkole.ru>