Приложение №21

к адаптированной

основной общеобразовательной программы

образования обучающихся с

умственной отсталостью

(интеллектуальными нарушениями)

муниципального общеобразовательного учреждения  
«Архангельская средняя школа»

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**Адаптивная физическая культура**.

**1-4 класс**

**Пояснительная записка**

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.

**Общая характеристика учебного предмета**

Физическая культура, несомненно, является одним из важнейших предметов учебного плана, поскольку решает широкий спектр задач связанных не только с формированием жизненно важных движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях или коррекцией нарушений локомоций ребенка, но, и непосредственно связана с укреплением здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей вообще процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Описание места учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане**

Учебный предмет «Физическая культура» входит в число обязательных предметных областей учебного плана. В учебном плане для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) 1-4 классы АООП для 1 класса предусмотрено 99 часов в год, для 2-4 классов 102 часа.

**Планируемые результаты освоения учебного предмета**

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;

воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

сформированностьадекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;

владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;

способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;

развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нра­вственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты освоения :

Согласно п. 4.3. Стандарта предметные результаты освоения АООП по предмету физическая культура должны отражать:

1) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);

2) первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;

3) вовлечение в систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;

4) умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Определены уровни предметных результатов, которые являются обязательными для всех учебных предметов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Требования к знаниям и умениям к концу обучения в 4 классе

Минимальный и достаточный уровни достижения предметных результатов на конец обучения в младших классах (IV 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 помощь 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.

**Содержание учебного предмета**

Содержание программы отражено в пяти разделах: "Знания о физической культуре", "Гимнастика", "Легкая атлетика", "Лыжная и конькобежная 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 (корригирующие 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 и конькобежная 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.

Конькобежная подготовка:

Теоретические сведения. Одежда и обувь конькобежца. Подготовка к занятиям на коньках. Правила поведения на уроках. Основные части конька. Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Практический материал. Упражнение в зале: снимание и одевание ботинок; приседания; удержание равновесия; имитация правильного падения на коньках; перенос тяжести с одной ноги на другую. Упражнения на льду: скольжение, торможение, повороты.

Игры:

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые техникотактические 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.

**ПРИ ОЦЕНКЕ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧИТЕЛЬ РУКОВОДСТВУЕТСЯ СЛЕДУЮЩИМИ КРИТЕРИЯМИ:**

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения. Грубые ошибки влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но т.к. возрастных нормативов для детей с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Следует отметить, что не стоит снижать оценку ученику, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

**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. | **Что понимается под физической культурой** | 1 |  | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/conspect/168936> / |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 |  | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 |  | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/> |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 |  | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/> |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 |  | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | | |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках физической культуры** | 1 |  | 1 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/conspect/326622/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 3 |  | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 |  | 3 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 2 |  | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 2 |  | 2 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/> |
| 4.6. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Строевые команды в лыжной подготовке** | 5 |  | 5 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/> |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом** | 5 |  | 5 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 4 |  | 4 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 6 |  | 6 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 6 |  | 6 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/> |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 24 |  | 24 | | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/> |
| Итого по разделу | | 61 |  | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | | |  | |

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. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0,5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/> |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0,5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 0.25 |  | 0.25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/> |
| 2.2. | **Физические качества** | 0,5 |  | 0,5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/> |
| 2.3. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3571/start/191691/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 2 | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/> |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/> |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом** | 3 | 1 | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/> |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/> |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/> |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/> |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 3 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/> |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 2 | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 24 | 8 | 16 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3520/start/224142/> |
| Итого по разделу | | 63 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | | |

**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. | **Физическая культура у древних народов** | 1 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Виды физических упражнений** | 0,5 |  | 0,5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.2. | **Измерение пульса на уроках физической культуры** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| 2.3. | **Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/> |
| 3.2. | **Дыхательная гимнастика** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> |
| 3.3. | **Зрительная гимнастика** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/> |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые команды и упражнения** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Лазанье по канату** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической скамейке** | 2 | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Передвижения по гимнастической стенк***е* | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Прыжки через скакалку** | 2 | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Ритмическая гимнастика»** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 4.7. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с разбега** | 6 | 1 | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/> |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски набивного мяча** | 6 | 2 | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/> |
| 4.10. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения повышенной координационной сложности** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/> |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/> |
| 4.12. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/> |
| 4.13. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Повороты на лыжах способом переступания** | 6 | 2 | 4 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/> |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры с элементами спортивных игр** | 12 | 4 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/> |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Спортивные игры** | 12 | 4 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| Итого по разделу | | 63 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | | |

**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. | **Из истории развития физической культуры в России** | 0,5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| 1.2. | **Из истории развития национальных видов спорта** | 0,5 |  |  | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1. | **Самостоятельная физическая подготовка** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| 2.2. | **Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| 2.3. | **Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| 2.4. | **Оказание первой помощи на занятиях физической культурой** | 0,25 |  | 0,25 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 3.1. | **Упражнения для профилактики нарушения осанки** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/> |
| 3.2. | **Закаливание организма** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |  | 3 |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатическая комбинация** | 2 | 1 | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/> |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Опорной прыжок** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/> |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения на гимнастической перекладине** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/> |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные упражнения** | 2 |  | 2 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/> |
| 4.6. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/> |
| 4.7. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Упражнения в прыжках в высоту с разбега** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/> |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Беговые упражнения** | 7 | 2 | 5 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/> |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Метание малого мяча на дальность** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/> |
| 4.10. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/> |
| 4.11. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом** | 11 | 3 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/> |
| 4.14. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми** | 1 |  | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> |
| 4.15. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры общефизической подготовки** | 11 | 3 | 8 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/> |
| 4.16. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры волейбол** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/> |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры баскетбол** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/> |
| 4.18. | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Технические действия игры футбол** | 4 | 1 | 3 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/> |
| Итого по разделу | | 63 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 |  | | |

**Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности**

Материально-техническое обеспечение:

АРМ учителя: персональный компьютер, проектор, экран настенный, акустическая система.

Спортивное оборудование: Скамейка гимнастическая, Бревно гимнастическое, Козел гимнастический, Мостик гимнастический, Канат, Теннисный стол ,Мяч баскетбольный, Мяч волейбольный, Мяч футбольный, Маты гимнастические стандарт, Мат гимнастический жесткий, Секундомер, Скакалки, Лыжи, Ботинки лыжные, Палки лыжные, Кольцо баскетбольное, Сетка баскетбольная, Сетка волейбольная, Щит баскетбольный, Насос ручной, Палки гимнастические, Мячи набивные, Обручи, Конусы спортивные.