

Приложение 1
к Адаптивной основной образовательной программе
начального общего образования для обучающихся
с умственной отсталостью
(интеллектуальными нарушениями (вариант 1))
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»
на 2024-2029 годы

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тульской области
Муниципальное образование Веневский район
МОУ «Гурьевский ЦО им. С.К. Иванчикова»

РАССМОТРЕНО
на заседании
Совета центра образования

Протокол № 12
от «24» мая 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
на заседании
Педагогического совета

Протокол № 6
от «24» мая 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МОУ «Гурьевский ЦО
им. С.К. Иванчикова»

Т.И. Коновалова
Приказ № 27/3
от «31» мая 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1 класса

п. Метростроевский, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи образования обучающихся с задержкой психического развития

Общая цель состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Цель образования в третьем классе состоит в доступном для конкретного обучающегося приближении познавательного и социально-личностного развития к условно-нормативному для младшего школьника за счет прогресса в овладении способами произвольной регуляции деятельности и поведения, улучшения качества базовых учебных умений (сформированность письма и чтения, овладение четырьмя арифметическими действиями), расширения и уточнения представлений об окружающем, формирующих адекватную картину мира, максимального преодоления неспецифических дисфункций, затрудняющих становление школьно-необходимых умений, достижения достаточного уровня социопсихологической адаптированности (личностных результатов образования).

Именно в третьем классе (при наличии предшествующего коррекционно-развивающего обучения) можно сделать достаточно надежный вывод о перспективах преодоления имеющегося отставания. Поскольку в конце начальной школы обучающийся с ЗПР должен овладеть тем же объемом основных знаний, что и школьник с условно-нормативным развитием, в третьем классе особое внимание уделяется знакомству с формами предъявления заданий, включаемых во Всероссийские проверочные работы (ВПР). Приобретение некоторого опыта в решении подобных заданий способствует как умственному развитию, так и преодолению недостатков произвольной регуляции, повышенной тревоги из-за отсутствия навыка выполнения подобных заданий. Вместе с тем следует отметить, что работа такого рода должна проводиться очень постепенно, от простого к более сложному, а не превращаться в «натаскивание» на способ решения. Нецелесообразно использовать в качестве методического руководства пособия для подготовки к ВПР, т.к. дети еще не имеют достаточных предпосылок для успешного их выполнения. Педагогам рекомендуется ориентироваться на примеры заданий, приведенных в ПРП по конкретным предметам.

Цели и общие задачи по каждому предмету формулируются в полном соответствии с приведенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР. Важнейшими задачами образования в третьем классе являются:

формирование умений грамотного письма и начального навыка самостоятельного построения связного письменного высказывания, а также продолжение работы над обучением морфологическому и синтаксическому разбору, определяющему осознанное применение грамматических правил;

совершенствование навыка чтения, его сознательности, правильности, выразительности, овладение умениями монологической речи (связного высказывания), формулировки и несложной записи вывода по прочитанному тексту, привитие вкуса к чтению, расширение словарного запаса;

знакомство с иностранным языком, формирование возможности элементарной коммуникации на иностранном языке, расширение общего кругозора;

автоматизация умений сложения и вычитания, овладение действиями умножения и деления, решением составных задач разного типа и использованием различных средств, облегчающих процесс решения (схемы, памятки и пр.), а также решением простых уравнений, в т.ч. со скобками;

расширение представлений о живой и неживой природе, рукотворном мире, формирование экологических знаний, представлений о функционировании человеческого организма, потребностях людей, уточнение и расширение знаний о безопасном поведении, социальном мире (семья, профессии, начальные экономические представления), а также географических представлений, обучение выполнению заданий, требующих самостоятельного мышления;

развитие способности решения практических задач (изготовления поделок), формирование необходимых бытовых умений (работа с ножницами, иглой), овладение практическими навыками работы с компьютером (текстовым и графическим редактором); формирование художественного вкуса, графических изобразительных умений, решение широкого круга конкретизированных задач в каждом разделе учебного предмета, способствующих как эстетическому воспитанию, так и развитию системы произвольной регуляции и коммуникативных умений;

повышение общей культуры обучающегося, расширение его знаний о музыке, развитие музыкального слуха, возможностей знаково-символического опосредствования (через формирование основ знаний нотной грамоты);

формирование двигательных умений, совершенствование общей моторики и системы регуляции, закрепление представлений о необходимости движения, активного отдыха и здорового образа жизни;

Три курса коррекционно-развивающей области оказывают содействие усвоению учебных предметов «Русский язык» и «Литературное чтение» (логопедические занятия), «Математика» и «Окружающий мир» (психокоррекционные занятия), «Музыка» и «Физическая культура» (ритмика). Кроме того, они способствуют формированию всех видов универсальных учебных действий и достижению личностных результатов образования, совершенствованию двигательного развития и системы произвольной регуляции движений, стабилизации психоэмоционального состояния.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (в том числе, безопасности на уроках физкультуры, выполнении правил игры, эстафеты, состязания и т.п.);

- старательности при выполнении физических упражнений;
- стремлении быть успешным в учебе (ловким, сильным, быстрым и т.п).
- подчинении дисциплинарным требованиям (соблюдать правила игры, эстафеты и т.д);
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу (спортивному инвентарю).

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире и позитивного отношения к нему проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (при проведении уроков на улице, в том числе, по лыжной подготовке);

Сформированность стремления трудиться и начальных трудовых навыков (овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать спортивную одежду в порядке;
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании собственных потребностей (покажите (расскажите) еще раз, пожалуйста,);
- осознании своего состояния (плохо себя чувствую, устал);
- осознании затруднений (не понял правил игры, не получается выполнение упражнения);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- осознании факторов и ситуаций, ухудшающих физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- владении связной речью, выполняющей коммуникативную функцию (диалогические умения).

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия (игровые, спортивные) в паре и в малой группе, не разрушая общего замысла;
- возможности контролировать импульсивные желания (в игре, эстафете, спортивных соревнованиях);
- умении справедливо распределять обязанности или награды в паре и малой группе;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не проявлять вербальную агрессию по отношению к одноклассникам, (например, тем, которые испытывают значительные трудности при усвоении предмета);
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях.

Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях

Осознание разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности):

- 0 баллов – не осознает;
- 1 балл – осознает с трудом; по уточняющим вопросам, при указании на недочеты
- 2 балла – достаточно осознает.

Осознание собственных потребностей (плохо себя чувствую, надо есть и т.п.):

- 0 баллов – не вербализует, непонятно осознает или нет;
- 1 балл – вербализует крайне редко;
- 2 балла – вербализует по необходимости.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 3-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к упражнению, способу деятельности;
- удержании правильного способа деятельности на всем протяжении ее выполнения;
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации, оречевлять план и соотносить действия с планом;
- способности исправлять допущенные ошибки, соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения и пр.;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением выполнять упражнения в паре, помогая друг другу;
- овладении умением играть в команде;

- овладении умением адекватно воспринимать указания на ошибки.
- овладении умением сдерживать непосредственные эмоциональные реакции в конфликтной ситуации;
- овладение умением находить компромисс.

Пример оценки метапредметных результатов (дескриптор, критерии оценки):

Индикатор: овладение умением играть в команде;

Критерии:

0 баллов – никогда не обращает внимания на партнеров по команде, действует в соответствии со своим настроением и желаниями или даже сознательно препятствует выигрышу команды;

1 балл – иногда учитывает командные интересы, но чаще ставит собственные желания выше командного интереса;

2 балла – старается помочь команде выиграть.

Предметные результаты

По итогам обучения во 3 классе можно проверять сформированность следующих знаний, представлений и умений.

- правила безопасности при выполнении физических упражнений;
- выполнять пройденные команды на построения и перестроения;
- выполнять упражнения в бросании малого мяча одной рукой,
- в отбивании и ведении большого мяча;
- выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- лазать по гимнастической стенке и перелезать через предметы одноименным и разноименным способами,
- прыгать через короткую скакалку;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе (без учета времени);
- выполнять скольжение на груди с помощью учителя;
- пробегать дистанцию 30 м на результат,
- выполнять прыжок в длину с места на результат,
- метать на дальность удобной рукой на результат.

Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пяти-балльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

Правильность выполнения упражнения:

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

Соблюдение правил игры:

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;
- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре.

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

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

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

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

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

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

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

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

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

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подвижные игры разных народов.

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

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки

в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

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

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

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

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

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

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

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

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече, «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения программного материала организуются уроки обучения, закрепления, совершенствования, изучения программного материала. Наиболее распространенным типом является комбинированный урок, на котором параллельно решается несколько дидактических задач.

№ 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	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	0	2	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/
2.2	Легкая атлетика	10	0	10	http://fizkultura-na5.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	http://fizkultura-na5.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	16	0	16	http://fizkultura-na5.ru/

Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	6	http://fizkultura-na5.ru/
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	04.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
2	История появления современного спорта	1	0	1	06.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
3	Виды физических упражнений	1	0	1	11.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	13.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	1	18.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	20.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/

7	Закаливание организма под душем	1	0	1	25.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	27.09.2024	http://fizkultura-na5.ru/
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	02.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
10	Строевые команды и упражнения	1	0	1	04.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
11	Лазанье по канату	1	0	1	09.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
12	Лазанье по канату	1	0	1	11.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	16.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	18.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	23.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	25.10.2024	http://fizkultura-na5.ru/
17	Прыжки через скакалку	1	0	1	13.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/
18	Прыжки через скакалку	1	0	1	15.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/
19	Ритмическая гимнастика	1	0	1	20.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/
20	Ритмическая гимнастика	1	0	1		http://fizkultura-na5.ru/

					22.11.2024	na5.ru/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	27.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	29.11.2024	http://fizkultura-na5.ru/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	04.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	06.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
25	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	11.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
26	Прыжок в длину с разбега	1	0	1	13.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
27	Броски набивного мяча	1	0	1	18.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
28	Броски набивного мяча	1	0	1	20.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
29	Челночный бег	1	0	1	25.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
30	Челночный бег	1	0	1	27.12.2024	http://fizkultura-na5.ru/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	15.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	17.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	22.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/

34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	24.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	29.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	31.01.2025	http://fizkultura-na5.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	05.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	07.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	12.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	14.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	19.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	21.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	26.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	28.02.2025	http://fizkultura-na5.ru/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	04.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	06.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
47	Подвижные игры с элементами	1	0	1		http://fizkultura-

	спортивных игр: парашютисты, стрелки				11.03.2025	na5.ru/
48	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	13.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
49	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	18.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
50	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	20.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	25.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	27.03.2025	http://fizkultura-na5.ru/
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	08.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	10.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/
55	Спортивная игра волейбол	1	0	1	15.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/
56	Спортивная игра волейбол	1	0	1	17.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	22.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	24.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/
59	Спортивная игра футбол	1	0	1	29.04.2025	http://fizkultura-na5.ru/

60	Спортивная игра футбол	1	0	1	01.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
61	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	06.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
62	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1	08.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
63	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	13.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
64	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	15.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	20.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	22.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	23.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	25.05.2025	http://fizkultura-na5.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68		

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

-

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

-

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

-