

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Кировское областное государственное образовательное бюджетное
учреждение "Средняя школа пгт Вахруши Слободского района"
Министерства просвещения Российской Федерации
КОГ ОБУ СШ пгт Вахруши

РАССМОТРЕНО

на методическом совете
учителей начальных
классов

Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Сизова И.В.
«29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Олин И.В.
Приказ № 156/01-02 от «01»
сентября 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
учебного предмета «Изобразительное искусство»
для обучающихся 1-4 классов
(Вариант 7.2.)

пгт Вахруши 2023

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ЗПР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования(ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ и примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2). Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в календарно-тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 дополнительном классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У первоклассников с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или незавершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Обучение физической культуре должно строиться с учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР. При построении уроков необходимо учитывать быструю истощаемость и низкую работоспособность школьников. Новый материал предъявляется пошагово, предусматривает дозированную помощь учителя, использование специальных методов, приемов и средств обучения.

Учителю рекомендуется самостоятельно распределять часовую нагрузку на изучение разделов учебного предмета, адаптировать упражнения и задания. Допустимо изменять последовательность и сроки прохождения программного материала в зависимости от условий школы (региональных, материальных), особенностей психофизического развития детей, опыта учителя физкультуры.

Значение предмета в общей системе коррекционно-развивающей работы

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый

образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарными знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

1. У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

2. Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).
3. С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.
4. Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).
5. Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.
6. При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

Место предмета в учебном плане

Рабочая программа составлена для 1, 1 дополнительного классов - на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях), для 2-4 классов — на 102 часа (по 3 часа в неделю при 34 учебных неделях).

Количество часов, отводимых на изучение учебного предмета «Физическая культура» может корректироваться в рамках предметной области «Физическая культура» с учётом психофизических особенностей обучающихся.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитию навыков сотрудничества со взрослыми.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;

- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Личностные результаты освоения ПРП для 1 дополнительного класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 дополнительного 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 возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;

- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Личностные результаты освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- 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;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.):

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

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умения проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умения проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

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:

- умения 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.

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;
- овладении умением находить компромисс.

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.

Организуемые 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).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

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).

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.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

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

Метание: малого мяча в горизонтальную цель.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна. Игры в воде.

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: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

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

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

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); 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); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

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 по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), 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 в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); 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; поднимание 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 («катоки», «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; поднимание 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 на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

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); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ СОВПАДАЮТ С ПЛАНИРОВАНИЕМ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ КЛАССАХ.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольн ые работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре				
1.1.	Что понимается под физической культурой	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		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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/
3.2.	Осанка человека	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/co

	Правила поведения на уроках физической культуры			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастические упражнения	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатические упражнения	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
4.6.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Строевые команды в лыжной подготовке	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	4		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	6		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
4.10	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

4.11	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры</i>	24		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
Итого по разделу		61		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66		

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контроль ные 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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/

2.2.	Физические качества	0,5		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
2.3.	Дневник наблюдений по физической культуре	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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.2.	Утренняя зарядка	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики</i>	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды</i>	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/

4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
4.7.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
4.8.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	3	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
4.9.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Спуски и подъёмы на лыжах	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
4.10	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Торможение лыжными палками и падением на бок	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
4.11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/

4.12.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень</i>	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4.13.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения</i>	3	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.14.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега</i>	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке</i>	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4317/start/190959/
4.16.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения</i>	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
4.17.	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	24	8	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	

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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	0,25		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3.2.	Дыхательная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
3.3.	Зрительная гимнастика	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4453/start/226236/
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые команды и упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Лазанье по канату	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической скамейке	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Передвижения по гимнастической стенке	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/

4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Прыжки через скакалку	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Ритмическая гимнастика»	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с разбега	6	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Броски набивного мяча	6	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Беговые упражнения повышенной координационной сложности	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
4.11.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
4.12.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
4.13.	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Повороты на лыжах способом переступания	6	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/

4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Подвижные игры с элементами спортивных игр	12	4	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6184/start/194204/
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> Спортивные игры	12	4	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	контроль- ные 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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.2.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	0,25		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.3.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	0,25		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
2.4.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	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		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/194991/
3.2.	Закаливание организма	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
Итого по разделу		3		
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	2	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Опорной прыжок	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения на гимнастической перекладине	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные упражнения	2		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/

4.6.	Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/start/194632/
4.7.	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	7	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	11	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	11	3	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/

Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол	4	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5174/start/225225/
Итого по разделу	63		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА 1 КЛАСС

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2011);
- Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2007 г.
- Литвинов Е.И., Вилянский М. Я., Тукунов Б. И. Программы по физической культуре 1-11 классы. -Москва, *Просвещение.*, 2006г.
- А. П. Матвеева. Примерные программы основного общего образования. Рекомендовано главным управлением развития общего среднего образования РФ, Москва, Радио–связь, 2006 г.
- Научно - методический журнал «Физическая культура в школе». Издательство «Школа Пресс».

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники <https://rosuchebnik.ru/>
 - Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>
 - Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры:
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>
 - Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры:
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>
 - Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания: <http://www.openclass.ru/>
 - Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований:
<http://fizkultura-na5.ru/>
- <https://fk-i-s.ru/>
- Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты:
<https://www.uchportal.ru/load/101>