

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

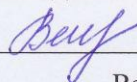
Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ СОШ № 81

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Вечтомова В.В

Протокол №3
от «28» 08 2023 г.

ПРИНЯТО

на заседании Педсовета

Протокол №10
от «28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №81



И.В.Шадрина

Приказ №236
от «28» 08 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-2 классов

(вариант 5.2)

Ижевск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и

мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

В 1 и 2 классе в условиях инклюзии обучаются ученики с ОВЗ (основание - заключение Республиканской ПМПК). Обучение инклюзивное, рекомендовано обучение по адаптированным программам для детей с тяжелыми нарушениями речи.

Коррекционно - развивающая работа с учениками проводится по следующим направлениям:

- Коррекция основных движений;
- индивидуальная работа по изучению основных разделов

- Коррекция и развитие основных физических качеств;
- развитие координационных способностей,
- развитие выносливости,
- развитие гибкости,
- развитие силы,
- развитие быстроты

- Коррекция и развитие физической подготовленности;
- подготовка к сдаче контрольных нормативов

- Коррекция психических нарушений;
- развитие зрительного восприятия и узнавания;
- развитие зрительной памяти и внимания;
- развитие представлений о времени;
- развитие слухового внимания и памяти;

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

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

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- - выполнять упражнения на развитие физических качеств.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА

Оценка успеваемости по данным текущего учета проверки умений, навыков и знаний не выводится, т.к в 1-х классах введена безотметочная система. Учащиеся сдают контрольные нормативы и могут получить информацию о своем уровне физической подготовленности.

Учащиеся специальной медицинской группы обучаются по отдельно разработанной программе для СМГ, посещают уроки физической культуре в режиме дня школы, выполняя ОРУ и посильные упражнения, или изучают предмет устно, используя учебник. Учащиеся подготовительной медицинской группы освобождаются от сдачи контрольных нормативов, связанных со спецификой их заболевания, имеют ограничения нагрузок в объеме и интенсивности и постепенно осваивают двигательные умения и навыки.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту. В динамике определяются показатели физической подготовленности обучающихся – это контрольные нормативы, которые сдаются 2 раза в год (сентябрь, май).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Осанка человека	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки и в режиме дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Легкая атлетика	14		2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	14			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	2	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	12			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Легкая атлетика	14		2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные игры	14			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		54			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8			https://www.gto.ru/norms
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная работа
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
2	Правила поведения на уроках физической культуры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Развитие зрительной памяти и внимания
3	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
4	Чем отличается ходьба от бега	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Развитие зрительной памяти и внимания
5	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени
6	Считалки для подвижных игр	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
7	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
8	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
10	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности

						ти
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
12	Правила выполнения прыжка в длину с места	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
13	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
14	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
16	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
17	Исходные положения в физических упражнениях	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
18	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
19	Акробатические упражнения, основные техники	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
20	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
21	Способы построения и повороты стоя на месте	1			http://school-collection.edu.ru/	Коррекция основных

					ru/catalog/teacher/	движений
22	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
23	Гимнастические упражнения с мячом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
24	Гимнастические упражнения со скакалкой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
25	Гимнастические упражнения в прыжках	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
26	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
27	Подъем ног из положения лежа на животе	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
28	Осанка человека. Упражнения для осанки	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
29	Разучивание прыжков в группировке. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
30	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений Развитие представлений о времени
31	Сгибание рук в положении упор лежа	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
32	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений

					her/	
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
34	Современные физические упражнения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие представлений о времени
35	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности. Развитие зрительной памяти и внимания
36	Упражнения в передвижении на лыжах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств
37	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
39	Техника ступающего шага во время передвижения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
41	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
42	Имитационные	1			http://school-	Коррекция

	упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом				collection.edu.ru/catalog/teacher/	основных движений
43	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
44	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
45	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
46	Обучение способам организации игровых площадок	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
47	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
48	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств. развитие зрительного восприятия и узнавания
49	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция основных движений
52	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
53	Обучение прыжку в длину с места в полной	1			http://school-collection.edu.	Коррекция и развитие

	координации				ru/catalog/teacher/	основных физических качеств
54	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
55	Разучивание фазы приземления из прыжка	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
56	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
57	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
58	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие физической подготовленности
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие физической подготовленности
60	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени
61	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени
62	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности

						ти
63	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие физической подготовленности
64	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие физической подготовленности
65	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
66	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	2		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы	Коррекционная работа
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
2	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
3	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Развитие зрительной памяти и внимания
4	Бег с поворотами и изменением направлений	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
5	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Развитие зрительной памяти и внимания
6	Сложно координированные	1		1	http://school-collection.edu.ru/	Коррекция и развитие

	беговые упражнения				catalog/teacher/	основных физических качеств. Развитие представлений о времени
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
8	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
9	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
10	Прием «волна» в баскетболе	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
11	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
12	Игры с приемами баскетбола	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
13	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
14	Строевые упражнения и команды	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
16	Строевые упражнения и команды	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
17	Прыжковые упражнения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
18	Прыжковые упражнения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
19	Гимнастическая	1			http://school-	Коррекция

	разминка				collection.edu.ru/catalog/teacher/	основных движений. Развитие зрительной памяти и внимания
20	Ходьба на гимнастической скамейке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
21	Ходьба на гимнастической скамейке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция основных движений
23	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
25	Упражнения с гимнастическим мячом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
27	Гибкость, сила, быстрота, выносливость координация движений как физические качества	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Наклон вперед	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция основных движений

	из положения стоя на гимнастической скамье. Эстафеты					
29	Танцевальные гимнастические движения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
30	Танцевальные гимнастические движения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
31	Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений Развитие представлений о времени
32	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
33	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
34	Спуск с горы в основной стойке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
35	Спуск с горы в основной стойке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие представлений о времени
36	Подъем лесенкой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности Развитие зрительной памяти и внимания
37	Физическое развитие	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств
38	Подъем лесенкой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие зрительной памяти и

						внимания
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений. Развитие слухового внимания и памяти
41	Торможение лыжными палками	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция основных движений
43	Торможение лыжными палками	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
44	Торможение падением на бок	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
45	Торможение падением на бок	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция основных движений
47	Броски мяча в неподвижную мишень	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
48	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
49	Закаливание организма	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств. развитие зрительного восприятия и узнавания
50	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений

51	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
52	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
54	Игры с приемами баскетбола	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств
55	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
56	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция основных движений
57	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция основных движений
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие физической подготовленности
59	Сложно координированные беговые упражнения	1		1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие физической подготовленности

	теннисного мяча в цель. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры					
61	Подвижные игры на развитие равновесия	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени
62	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			https://www.gto.ru/norms	Коррекция и развитие основных физических качеств. Развитие представлений о времени
63	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
64	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
65	Гонка мячей и слалом с мячом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
66	Гонка мячей и слалом с мячом	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
67	Футбольный бильярд	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
68	Бросок ногой	1			http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/	Коррекция и развитие физической подготовленности
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	2		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Энциклопедия для детей. Т. 20. спорт/ Глав. Ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001, 624с., ил
- Физкультура для всей семьи, 2 изд., стереотип/ сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А.. – М.: Физкультура и спорт, 1990, 463с., ил

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Малков Ю.П. М19. легкая атлетика: Учебное методическое пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 198с.
- Настольная книга учителя физической культуры/Под. Ред. Профессора Н.Д. Кофманма; составитель Г.И. Погадаев; Предисловие В.В. Кузина, Н.Д. Никандрова. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496с., ил.
- Петров П.К. Урок гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1994. 80с.
- Петров П.К. Общеразвивающие упражнения на уроках гимнастики в школе: Учебное пособие. Ижевск: Издательство Удмуртского университета, 1995. 164с.
- Петров П.К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1995 – 92с.
- Петров П.К., Пономорев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: учебное пособие. Ижевск. Изд-во Удм. Ун., 1994 – 74с.
- Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2 изд., доп. и перераб.: Уч. Пос. для студ. фак-в ФК. Ижевск: Изд-во Улм. Ун., 1996. – 400с., ил
- А.П.Матвеев. Физическая культура. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение, 2011
- Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Уч. Для студ. Высш. Учебных заведений. – М.: Гуманитар. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003, - 448с.
- Колодницкий Г.А. физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры: Метод. пособие / Колодницкий Г.А, Кузнецов В.С, - 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.: ил.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->