



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

**ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР**  
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОИСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА  
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427; тел.: +7 (495) 619-21-88  
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

---

**ОДОБРЕНО:**

Педагогическим советом ФРЦ РАС МГППУ  
от «28» августа 2025 г.  
(протокол №2)

**УТВЕРЖДЕНО:**

Председатель педагогического совета,  
директор ФРЦ РАС МГППУ  
С.А.Хаустов А.В. Хаустов

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по учебному предмету «Физическая культура»**  
**для 4 класса**  
**(АООП НОО вариант 8.1 – четвертый года обучения)**

Срок реализации: 1 год

Составитель программы: Теплова Валерия Алексеевна

Москва, 2025 г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 4 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФАОП НОО ОВЗ), является неотъемлемой частью Адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учитывает учебный план АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.1), календарный учебный график и календарный план воспитательной работы ШДО ФРЦ МГППУ.

### **Цели и задачи**

Физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с расстройствами аутистического спектра (РАС). Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.

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

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование знания о человеке, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям просматриваются следующие принципы:

индивидуализация и дифференциация процесса обучения;

коррекционная направленность обучения;

оптимистическая перспектива;

комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Систематический курс физической культуры представлен следующими содержательными линиями:

- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривающее изучение одних и тех же разделов и тем в каждом классе.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: основы знаний, способы физкультурной деятельности, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка (заменена на кроссовую подготовку), подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в календарно-тематических планах на каждый триместр.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке вместе со всеми. К ним применяется индивидуальный подход и индивидуальное дозирование нагрузки.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс.

## **Место учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области «Физическая культура» обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.1) в объеме 2 часа в неделю (68 часов в год).

**Форма проведения занятий** по программе: очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных технологий.

## **Планируемые результаты изучения курса**

Освоение обучающимися АООП НОО вариант 8.1 по предмету «Физическая культура», которая создана на основе ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, предполагает достижение ими личностных, метапредметных и предметных результатов

### ***Личностные результаты***

Личностные результаты освоения программы физической культуры достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей позитивную динамику развития личности обучающегося, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы по физической культуре отражают освоение обучающимися социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

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

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированное познавательных, коммуникативных и регулятивных универсальных действий (УУД), которые обеспечивают успешность изучения учебных предметов, а также становление способности к самообразованию и саморазвитию. В результате освоения содержания программы НОО обучающиеся овладевают рядом междисциплинарных понятий, а также различными знаковосимволическими средствами, которые помогают обучающимся применять знания, как в типовых, так и в новых, нестандартных учебных ситуациях.

Овладение **познавательными универсальными учебными действиями** предполагает формирование и оценку у обучающихся **базовых логических действий, базовых исследовательских действий, умения работать с информацией**.

*Овладение базовыми логическими действиями* обеспечивает формирование у обучающихся следующих умений:

- сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии;
- объединять части объекта (объекты) по определенному признаку;
- определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты;
- находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма;
- выявлять недостаток информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма;
- устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту, делать выводы.

*Овладение базовыми исследовательскими действиями* обеспечивает формирование у обучающихся следующих умений:

- определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов;
- с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации;
- сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев);
- проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть - целое, причина - следствие);
- формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования);
- прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

*Работа с информацией* обеспечивает сформированность у обучающихся следующих умений:

- выбирать источник получения информации;

- согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде;
- распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки;
- соблюдать с помощью взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет";
- анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей;
- самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации.

**Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями** предполагает формирование и оценку у обучающихся таких групп умений, как *общение и совместная деятельность*.

*Общение* обеспечивает сформированность у обучающихся следующих умений:

- воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде;
- проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; признавать возможность существования разных точек зрения;
- корректно и аргументированно высказывать свое мнение;
- строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей;
- создавать устные и письменные тексты (описание, рассуждение, повествование);
- готовить небольшие публичные выступления;
- подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

*Совместная деятельность* обеспечивает сформированность у обучающихся следующих умений:

- формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной

(типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков;

- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;
- ответственно выполнять свою часть работы;
- оценивать свой вклад в общий результат;
- выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

Овладение **регулятивными универсальными учебными действиями** согласно ФГОС НОО предполагает формирование и оценку у обучающихся умений *самоорганизации и самоконтроля*.

*Умения самоорганизации:*

- планировать действия по решению учебной задачи для получения результата,
- выстраивать последовательность выбранных действий.

*Самоконтроль:*

- устанавливать причины успеха (неудач) в учебной деятельности,
- корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

### ***Предметные результаты***

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **Основное содержание учебного предмета**

Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профицированному) и от частного к конкретному (прикладному), что задает определенную направленность в освоении школьниками учебного предмета, переводе осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Содержание раздела «“Основы знаний о физкультурной деятельности» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы

деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности)

Тематическое планирование раздела «Основы знаний о физкультурной деятельности»

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе занятий в течении учебного года.

Содержание раздела «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

В познавательной деятельности:

- Использование наблюдений, измерений и моделирования;
- Комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- Исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- Умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- Умение составлять комплексы, планы.

В рефлексивной деятельности:

- Самостоятельная организация учебной деятельности;
- Овладение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- Соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни.

Программный материал по данному разделу осваивается на уроках в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей в течении учебного года .

Самостоятельные занятия:

Составление режима дня, выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств, проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения:

За физическим развитием и физической подготовленностью, измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств, измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения:

Организация и проведение подвижных и спортивных игр на спортивных площадках и в спортивных залах.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие; всестороннюю физическую подготовку; укрепление здоровья школьников и включает в себя (физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельности).

**1. Физкультурно-оздоровительная деятельность** направлена на освоение “Жизненно важных навыков и умений” и “Общеразвивающих упражнений” с различной функциональной направленностью, которые согласуются с базовыми видами спорта и сгруппированы внутри их предметного содержания для каждого класса, по признакам функционального воздействия на коррекцию и развитие основных физических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

“Жизненно важные навыки и умения”:

- Разнообразные способы ходьбы, бега, прыжков, метания, лазания, ползания, перелазания, использование их в различных условиях, преодолении естественных и искусственных препятствий.
- Простейшие упражнения на гимнастических снарядах: висы, стойки, упоры, насоки и сосоки, опорные прыжки, прыжки через гимнастическую скакалку (в различных вариантах).
- Простейшие акробатические упражнения: стойки, подскоки, перекаты, равновесия, упоры, повороты и перевороты, кувырки

“Общеразвивающие упражнения”:

- Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.
- Физические упражнения с предметами и без предметов для развития основных физических качеств (ловкости, быстроты, координации, гибкости, силы, выносливости).
- Упражнения на формирование осанки и укрепление мышц стопы.
- Система упражнений с большими и малыми мячами, которая составляет своеобразную «школу мяча».
- Упражнения для развития дыхания

Правильное дыхание очень важно для развития речи, так как дыхательная система - это энергетическая база для речевой системы. Дыхание влияет на звукопроизношение, артикуляцию и развитие голоса. Дыхательные упражнения помогают выработать диафрагмальное дыхание, а также продолжительность, силу и правильное распределение выдоха. Можно использовать упражнения, при которых дыхательные мышцы работают с особым напряжением, и даже некоторые из упражнений буддийской гимнастики, способствующие развитию не только органов дыхания, но и работе сердечно-сосудистой системы.

Регулярные занятия дыхательной гимнастикой способствуют воспитанию правильного речевого дыхания с удлиненным, постепенным выдохом, что позволяет получить запас воздуха для произнесения различных по длине отрезков.

- Гимнастика для глаз. (Снятие зрительного напряжения, предупреждение зрительно-психогенного и зрительно-вегетативного утомления, профилактика близорукости)

Включает в себя до 5 упражнений и проводится под музыку в течение 3-5 минут

- упражнения массажа, растираний
- гимнастика по методу Г.А. Шичко
- упражнения по методике В.А. Ковалёва
- упражнения на внимание с использованием тренажёров
- работа со зрительными метками

## **2. Спортивно-оздоровительная деятельность.**

“Гимнастика с основами акробатики “:

- Организующие команды и приёмы, строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения, упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты, стойка на лопатках, кувырки вперед и назад, гимнастический мост.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи; гимнастическая комбинация; опорный прыжок.
- Гимнастические упражнения прикладного характера; передвижение по гимнастической стенке.
- Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

“Легкая атлетика “:

- Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание; прыжки со скакалкой.
- Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

“Подвижные и спортивные игры”:

Подвижные игры в начальной школе являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника:

- Развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений.
- Развитие творчества, воображения, внимания,
- Воспитание инициативности, самостоятельности действий,

- Выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности, возможности и умения детей с ограниченными возможностями здоровья.

- На материале гимнастики с основами акробатики: 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 спортивных игр: футбола, баскетбола, волейбола.
- Сюжетно-ролевые подвижные игры и эстафеты

После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры.

В результате обучения ученики должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей ).

Спортивные игры и двигательные действия из программных видов спорта:

В младшем школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование прежде всего: естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передачи, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), которые необходимы при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

- Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; (учебная игра “мини-футбол”)
- Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; (учебная игра “мини-баскетбол”)
- Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча;

Такая структура раздела «Физическое совершенствование» позволяет отбирать физические упражнения и разрабатывать на их основе различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии основных физических качеств, исходя из возрастно-половых особенностей учащихся, степени освоенности ими этих упражнений, условий проведения различных форм занятий, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

В IV классе, на завершающем этапе начального образования, содержание обучения усложняется. Это проявляется прежде всего в том, что школьники должны теперь осваивать не отдельные упражнения и движения, а элементы и фрагменты двигательной деятельности. Так, по разделу «Гимнастика с основами акробатики» — это освоение целостных (соревновательных) комбинаций, по разделам «Футбол» и «Баскетбол»

— игра по упрощенным правилам.

В содержание других разделов программы вводятся новые упражнения, требующие относительно высокого уровня технического исполнения.

Освоение учебного материала практических разделов программы сочетается с усвоением основ знаний и способов двигательной деятельности.

“Корrigирующие упражнения”- комплексы упражнений и заданий (пальчиковая, артикуляционная, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; направлены на:

- развитие пространственно-временной дифференциации и точности движений;
- формирование правильной осанки;
- развитие и совершенствование сенсомоторики;
- интеллектуально-познавательное развитие;

#### Тематическое планирование

№ урока	Название раздела, темы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре»</b>	<b>1</b>	
<b>1</b>	История развития физической культуры в России в XVII-XIX вв., её роль и значение для подготовки солдат русской армии.	<b>1</b>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
	<b>Раздел: «Способы физкультурной деятельности»</b>	<b>2</b>	
<b>2</b>	Физическое развитие и физическая подготовка человека. Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой.	<b>1</b>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
<b>3</b>	Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Комплекс ОРУ на координацию движений.		
	<b>Раздел: «Легкая атлетика»</b>	<b>13</b>	
<b>4</b>	Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Обучение высокому старту. Линейные эстафеты с этапом до 30м. Бег 2мин.	<b>1</b>	
<b>5</b>	Закрепление высокого старта. Упражнения ОРУ в движении	<b>1</b>	

	шагом. Строевые упражнения: рапорт учителю, команды «Равняйся!», «Смирно!». Линейные эстафеты с этапом до 30м. бег 2мин.		
<b>6</b>	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	<b>1</b>	
<b>7</b>	Высокий старт. Упражнения в движении шагом. Линейные эстафеты с этапом 30м. Бег 3мин.	<b>1</b>	
<b>8</b>	Оценивание результата в беге на 30м. Обучение прыжкам в длину с разбега. Совершенствование старта. Линейные эстафеты. Бег 3мин.	<b>1</b>	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>9</b>	Оценивание челночного бега 3х10м. Закрепление прыжков в длину с разбега. Совершенствование высокого старта. Линейная эстафета. Бег 4мин.	<b>1</b>	
<b>10</b>	Оценивание техники высокого старта. Обучение метанию мяча с места. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Линейные эстафеты. Бег 4мин.	<b>1</b>	
<b>11</b>	Оценивание результата в беге на 60 м. совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговая эстафета. Бег 5мин.	<b>1</b>	
<b>12</b>	Оценивание прыжков в длину с места. ОРУ прыжковые. Совершенствование метания мяча и прыжков в длину с разбега. Круговые эстафеты. Бег 5мин.	<b>1</b>	
<b>13</b>	Оценивание прыжков в длину с разбега. ОРУ в виде «Салок». Совершенствование метаний мяча. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	<b>1</b>	
<b>14</b>	Оценивание прыжков в высоту с места. Совершенствование метания мяча на дальность. Игра «Салки». Круговая эстафета. Бег 6мин.	<b>1</b>	
<b>15</b>	Оценивание результата в метании мяча 150г с места. «Салки» различные варианты. Круговые эстафеты. Бег 6мин.	<b>1</b>	
<b>16</b>	Оценивание результата в беге на 1000м. Круговые эстафеты.	<b>1</b>	
<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами баскетбола»</b>		<b>10</b>	

<b>17</b>	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Разучивание ловли и передачи мяча двумя руками. ОРУ с гимнастическими скакалками. Эстафета типа «Веселых стартов».	<b>1</b>	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>18</b>	Закрепление ловли мяча двумя руками и передач от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	<b>1</b>	
<b>19</b>	Совершенствование баскетбольных приемов. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>20</b>	Совершенствование передач мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	<b>1</b>	
<b>21</b>	Обучение ведению мяча по прямой. Совершенствование передач и ловли мяча двумя руками. Эстафеты.	<b>1</b>	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
<b>22</b>	Закрепление ведения мяча. Совершенствование передач и ловли мяча. Эстафеты с элементами баскетбола.	<b>1</b>	
<b>23</b>	Оценивание передачи мяча от груди, снизу, сверху. Эстафеты типа «Веселых стартов».	<b>1</b>	
<b>24</b>	Совершенствование баскетбольных передач и ловли, ведения. ОРУ типа зарядки. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>25</b>	Совершенствование ловли и ведения мяча по прямой. Эстафеты.	<b>1</b>	
<b>26</b>	Оценивание ведения мяча по прямой. ОРУ с набивными мячами. Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	
	<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами футбола»</b>	<b>5</b>	
<b>27</b>	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>28</b>	Совершенствование футбольных приемов. Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	
<b>29</b>	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	
<b>30</b>	Проведение комплекса с набивными мячами. Футбольные передачи. Игра «Перестрелка».	<b>1</b>	
<b>31</b>	Игра «Забей гол в ворота».	<b>1</b>	

	<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре»</b>	<b>1</b>	
<b>32</b>	Физическая подготовка человека и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	<b>1</b>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
	<b>Раздел: «Способы физкультурной деятельности»</b>	<b>1</b>	
<b>33</b>	Понятие акробатическая комбинация. Особенности составления. Выполнение простой акробатической комбинации.	<b>1</b>	<a href="https://uchebnik.mos.ru/">https://uchebnik.mos.ru/</a>
	<b>Раздел: «Гимнастика с основами акробатики»</b>	<b>21</b>	
<b>34</b>	Ознакомление с правилами безопасности на уроках гимнастики. Кувырок вперед. ОРУ. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	<b>1</b>	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>35</b>	Обучение кувырку назад в группировке. Кувырок вперед. ОРУ. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	<b>1</b>	
<b>36</b>	Закрепление кувырка назад в группировке. ОРУ. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	<b>1</b>	
<b>37</b>	Обучение перекату назад. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>	
<b>38</b>	Обучение стойки на лопатках. Совершенствование кувырка вперед. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>	
<b>39</b>	Закрепление переката назад, стойки на лопатках. Совершенствование кувырка назад. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>	
<b>40</b>	Обучение мосту с помощью и самостоятельно. Разучивание комплекса с гимнастическими палками. Совершенствование кувырка назад, переката назад, стойки на лопатках. Эстафеты с мячами.	<b>1</b>	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
<b>41</b>	Оценивание кувырка назад в группировке. Закрепление моста с помощью и самостоятельно. Совершенствование стойки на лопатках перекатом назад. Игры с элементами акробатики.	<b>1</b>	
<b>42</b>	Совершенствование моста и переката назад в стойку на лопатках. Игры с элементами акробатики.	<b>1</b>	

<b>43</b>	Оценивание переката назад стойку на лопатках. Совершенствование моста. Игры с элементами акробатики.	<b>1</b>	
<b>44</b>	Совершенствование моста с помощью и самостоятельно. Игры с элементами акробатики.	<b>1</b>	
<b>45</b>	Оценивание моста с помощью или самостоятельно. ОРУ с набивными мячами 1-2кг. Упражнения в равновесии на бревне. Эстафеты с набивными мячами.	<b>1</b>	
<b>46</b>	Ходьба по бревну с выпадами. Эстафеты с набивными мячами.	<b>1</b>	<a href="http://schoolcollection.edu.ru">http://schoolcollection.edu.ru</a>
<b>47</b>	Ходьба по бревну на носках прямо, боком. Эстафеты с набивными мячами.	<b>1</b>	
<b>48</b>	Ходьба по бревну спиной вперед. Эстафеты с гимнастическими обручами.	<b>1</b>	
<b>49</b>	Ходьба по бревну с поворотами на 90 <sup>0</sup> . Эстафеты с гимнастическими обручами.	<b>1</b>	
<b>50</b>	Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими обручами.	<b>1</b>	
<b>51</b>	Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	<b>1</b>	
<b>52</b>	Совершенствование висов и упоров. Эстафеты с гимнастическими скакалками.	<b>1</b>	
<b>53</b>	Оценивание отжимания. Эстафеты с различными предметами.	<b>1</b>	
<b>54</b>	Оценивание наклонов вперед сидя на полу. Эстафеты с различными предметами.	<b>1</b>	
	<b>Раздел: «Основы знаний о физической культуре»</b>	<b>1</b>	
<b>55</b>	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма. Средства закаливания: воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах.	<b>1</b>	
	<b>Раздел: «Способы физкультурной деятельности»</b>	<b>1</b>	

<b>56</b>	Особенности организации и проведения игр в футбол и баскетбол по упрощённым правилам. Игра «Мяч капитану».	<b>1</b>	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
	<b>Раздел: «Подвижные игры с элементами волейбола»</b>	<b>6</b>	
<b>57</b>	Повторение движения с мячом. Игра «Мяч капитану».	<b>1</b>	
<b>58</b>	Повторение движения с мячом. Игра «Мяч капитану».	<b>1</b>	
<b>59</b>	Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч через сетку».	<b>1</b>	
<b>60</b>	Совершенствование ведение мяча. Игра «Мяч через сетку».	<b>1</b>	
<b>61</b>	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча. Игра «Пионербол».	<b>1</b>	
<b>62</b>	Оценивание ведения, передач волейбольного мяча. Игра «Пионербол».	<b>1</b>	
	<b>Раздел: «Легкая атлетика»</b>	<b>6</b>	
<b>63</b>	Правила поведения на уроках при выполнении бега, прыжков и метаний. Обучение прыжку с бокового разбега. Челночный бег 3x10м. Строевые упражнения: рапорт, повороты кругом на месте. Бег 1мин. Эстафеты.	<b>1</b>	<a href="http://www.uroki.ru">www.uroki.ru</a>
<b>64</b>	Закрепление прыжка в высоту. Повторение строевых упражнений. Челночный бег 3x10м. Эстафеты. Бег 1мин.	<b>1</b>	
<b>65</b>	Оценивание результата в челночном беге 3x10м. Совершенствование прыжка в высоту. Эстафеты. Бег 1мин.	<b>1</b>	
<b>66</b>	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	<b>1</b>	
<b>67</b>	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	<b>1</b>	
<b>68</b>	Совершенствование прыжка в высоту с бокового разбега. Эстафеты. Бег 1мин.	<b>1</b>	
Всего часов		<b>68</b>	

## **Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

### **1. Учебно-методическая литература**

1. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа / сост. Е. С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2010. – 204 с. – (Стандарты второго поколения).
2. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа : в 2 ч. Ч. 2. – 4-е изд., перераб. – М. : Просвещение, 2011. – 231 с. – (Стандарты второго поколения).

### **2. Электронные образовательные ресурсы**

- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>
- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа :  
<http://nachalka.info/about/193>
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: [www.uroki.ru](http://www.uroki.ru)
- Библиотека МЭШ <https://uchebnik.mos.ru/>

### **3.Учебно-практическое оборудование.**

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Скалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).