

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент Смоленской области по образованию и науке

Администрация города Смоленска

МБОУ "СШ № 1"

РАССМОТРЕНО
на педагогическом
совете

Протокол №1
от «31» 08 2023 г.



**Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету «Физическая культура»
для обучающихся с задержкой психического развития(7.2.),
4а класс(инклюзивное образование)
(Идентификатор 3305124)**

Лысиченкова В.И.

г. Смоленск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ (7.2) и с учетом Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования. Адаптированная рабочая программа разработана с учетом программы формирования УУД у обучающихся и рабочей программы воспитания.

Цель изучения учебного предмета «Физическая культура»: 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 школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладноориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников 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 физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета «Физическая культура» 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 является личностнодеятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся.

Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 мотивационнопроцессуальный компоненты*, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы 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.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе, составляет: 4 класс - 68+1ч внеурочной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России. **Способы самостоятельной деятельности.**

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой. **Физическое совершенствование.**

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне НОО достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты характеризуют готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества; *духовно-нравственного воспитания:*

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; *физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:*

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни; *трудового воспитания:*

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека; *экологического воспитания:*

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения; *ценности научного познания:*

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;

- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в т.ч. с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.

4 КЛАСС

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;
- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся научится:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5-7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега

способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР(7.2), для которых разработана адаптированная программа по учебному предмету «Физическая культура»:

Адаптированная рабочая программа рассчитана на обучающихся имеющих *задержку психического развития*, поэтому при ее составлении учитывались следующие психические особенности детей: неустойчивое внимание, малый объем памяти, неточность и затруднения при воспроизведении материала, не сформированность мыслительных операций анализа, синтеза, сравнения, обобщения, негрубые нарушения речи. Процесс обучения таких школьников на уроках физической культуры имеет коррекционно - развивающий характер, что выражается в использовании упражнений, направленных на коррекцию имеющихся у учащихся недостатков в здоровье и опирается на субъективный опыт учащихся, связь изучаемого материала с реальной жизнью.

Специфические нарушения восприятия у *детей с ЗПР* определяют ограниченность и фрагментарность их представлений об окружающем мире. Задержка психического развития (ЗПР) – темповое отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы у детей, которые потенциально могут быть преодолены с помощью специально организованного обучения в том числе на уроках физической культуры. Задержка психического развития характеризуется недостаточным уровнем развития моторики(поэтому в программе заложены упражнения с мелкими предметами(мячи и др.), речи, внимания(поэтому используются элементы «Ритимики» с музыкальным сопровождением), памяти, мышления, регуляции и саморегуляции поведения, примитивностью и неустойчивостью эмоций, плохой успеваемостью на уроках. Нарушения интеллекта у детей с задержкой психического развития носят легкий характер, однако затрагивают все интеллектуальные процессы: память, мышление, речь, восприятие, внимание, в связи с чем требуется постоянное повторение теоретических основ необходимых для выполнения упражнений на уроках физической культуры.

Обучающиеся с ЗПР - это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные *затруднения в усвоении учебных программ по физической культуре*, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения.

Общими для всех обучающихся с ЗПР являются:

- в разной степени *выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной*

деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Достаточно часто у обучающихся *отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.*

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик:

- от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности;

- от обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться на занятиях физической культурой совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении ООО в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет *необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.*

В частности -обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды на занятиях физической культуры с учетом функционального состояния ЦНС на конкретном уроке и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, снижение темпа двигательной активности низкой работоспособности, пониженного общего тонуса);

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики	1			Физическая культура - 4

	нарушения осанки и снижения массы тела				класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
1.2	Закаливание организма	1			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.2	Легкая атлетика	8			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.3	Лыжная подготовка	6			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2.4	Подвижные и спортивные игры	13			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

Итого по разделу		35			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23			Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3.2.	Промежуточная аттестация	1	1		
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Формируемые жизненные компетенции	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, пониманию значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, пониманию	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					значения собственной активности во взаимодействии со средой	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения	1			Развитие представления и знания о нормах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	массы тела				культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	resh.edu.ru
9	Закаливание организма	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
11	Акробатическая комбинация	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
12	Акробатическая комбинация	1			Овладение навыками коммуникации.	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
13	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			Овладение навыками коммуникации.	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			Овладение навыками коммуникации.	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
15	Поводящие упражнения для	1			Развитие	Физическая культура - 4

	обучения опорному прыжку				уверенности в своих силах	класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
16	Обучение опорному прыжку	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
17	Упражнения на гимнастической перекладине	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
18	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			Овладение навыками коммуникации.	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
19	Танцевальные упражнения «Летка-енка» с музыкальным сопровождением	1			Овладение навыками коммуникации.	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
20	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	
21	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
22	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
23	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
24	Беговые упражнения	1			Развитие представления и знания о нормах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	resh.edu.ru
25	Метание малого мяча на дальность	1			Развитие представления и знания о нормах культуры взаимоотношений с людьми. Формирование умения ребёнка устанавливать связь между ходом собственной жизни и природным порядком	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
26	Лыжная подготовка. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
27	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					уверенности в своих силах	
28	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
29	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
30	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
31	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					адекватного представления об опасности и безопасности	
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
33	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
34	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					опасности и безопасности	
35	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
36	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			Расширение и обогащение опыта реального взаимодействия ребёнка с бытовым окружением, миром природных явлений и вещей, формирование адекватного представления об опасности и безопасности	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
37	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			формирование адекватного представления об опасности и безопасности	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
38	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	
39	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
40	Упражнения из игры волейбол	1			формирование адекватного представления об опасности и безопасности	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
41	Упражнения из игры волейбол	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					активности во взаимодействии со средой	
42	Упражнения из игры баскетбол	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
43	Упражнения из игры баскетбол	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
44	Упражнения из игры футбол	1			формирование адекватного представления об опасности и безопасности	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

45	Упражнения из игры футбол	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
46	ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
47	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			формирование адекватного представления об опасности и безопасности	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
49	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
50	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					активности во взаимодействии со средой	
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
53	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			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
54	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			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					активности во взаимодействии со средой	
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению,	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

					понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Формирование внимания и интереса ребёнка к новизне и изменчивости окружающего, к их изучению, понимания значения собственной активности во взаимодействии со средой	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			Развитие уверенности в своих силах	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3	1			Овладение навыками коммуникации. Развитие уверенности в	Физическая культура - 4 класс - Российская электронная школа (resh.edu.ru)

	ступени				своих силах	
68	Промежуточная аттестация	1			Развитие уверенности в своих силах	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

