

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – основная общеобразовательная школа №15 п. Восход

346686, п. Восход  
Мартыновский район, Ростовская область  
пер. Экскаваторный 7

тел.8-86395 26-1-16  
факс. 8-86395 26-1-16  
Email:oosch15mart.voshod@yandex.ru

«Утверждаю»

Директор МБОУ- ООШ № 15  
Приказ от 29 августа 2025 г № 262

А.А. Булыгина

Подпись руководителя (ФИО)

Печать

Подписано цифровой подписью: И.о.  
директора школы МБОУ - ООШ №15  
п. Восход Булыгина Анна Айдаровна

# АДАПТИВНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР (ВАРИАНТ 5.2)

по физическая культура  
( указать учебный предмет , курс)

Уровень общего образования ( класс)

начальное общее 4 класс  
( начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 66

Учитель Афраилов Сайфиддин Закирович  
( ФИО)

**2025 -2026 учебный год**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3-го класса разработана на основании:

- ФЗ -273 «Об образовании в РФ» (статья №28);
- Устава МБОУ-ООШ №15 п. Восход;
- Приказ Министерства просвещения России от 24.11.2022 года № 1023 «Об утверждении Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями»;
- Приказ Министерства просвещения России от 17.07.2024г № 495 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных адаптированных образовательных программ»;
- Учебного плана МБОУ- ООШ №15 п. Восход;
- Положения «О рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)»;
- Адаптированной основной образовательной программы (АООП) начального общего образования обучающихся с тяжелым нарушением речи (ТНР) (вариант 5.2);

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.

Рабочая программа адаптирована с учетом особенностей здоровья и физического развития обучающихся с ОВЗ (ТНР).

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.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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.

## **ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, 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 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.

## **КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ РАБОТА**

*Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ:*

Коррекционная направленность отражает главное назначение того или иного упражнения, что позволяет сделать целенаправленный подбор

упражнений для занятий с учетом индивидуальных нарушений в двигательной и психической сфере ребенка.

Например: такие естественные упражнения, как ходьба и бег, обладают огромными возможностями для коррекции и развития координации движений, ориентировки в пространстве, воспитания чувства ритма, согласованности действий, равновесия, развития выносливости и т.п.

Основная цель, которую я ставлю перед собой – это коррекция недостатков развития через использование элементов коррекции во всех видах деятельности на уроке физической культуры .. Практически каждое задание, выполняемое детьми в ходе урока, является корригирующим – способствует развитию физических качеств, памяти, внимания, зрительного восприятия, мышления, моторики, развитию личности ребёнка, его потенциальных возможностей и способностей.

Большую роль в коррекционной работе играет наглядность, игры, практическая деятельность – это создаёт возможности для формирования пространственных представлений, умения сравнивать и обобщать предметы и явления, анализировать слова и предложения различной структуры, развития навыков планирования собственной деятельности, контроля и словесного отчёта. В ходе коррекционной работы с детьми на уроке я использую специальные упражнения, направленные на развитие:

- двигательной сферы , мелкой моторики
- ориентировки в пространстве (определение правой и левой стороны у себя , симметричное перестроениеи др.);
- памяти ( повторение наизусть , работа с цифрами-номерами и др.);
- всех видов мышления;
- развитие сенсорных способностей ребёнка;
- активизации познавательной деятельности
- всех видов речевой деятельности.

В ходе индивидуальной работы с учащимися на уроке я осуществляю коррекцию недостаточно или неправильно сформировавшихся отдельных умений и навыков: в основных двигательных умениях.

Коррекционная работа на уроке не должна сводиться только к развитию отдельных психических процессов, формированию определённых умений и навыков, она должна быть направлена на коррекцию всей личности.

Многообразие решаемых коррекционно – развивающих задач позволило сгруппировать в следующие виды, которые я применяю на уроках физической культуры;

- Коррекция и развитие основных движений
- Коррекция координационных способностей через подвижные игры;
- Коррекция и профилактика нарушения осанки,
- Коррекция развития речи

Однако это деление носит больше теоретический характер, в практической работе строгих разграничений нет. Создаю максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением.

### **Общая характеристика учебных предметов**

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

Важнейшим требованием проведения современного 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

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

Согласно федеральному образовательному плану на изучение физической культуры в начальной школе выделяется на 3 класс 3 часа в неделю, В соответствии с Уставом МБОУ-ООШ №15 п. Восход, годовым календарным графиком и расписанием уроков на 2024- 2025 уч. год программа составлена на 363 часов в год.

3 класс 99 часов (3 часа в неделю)

## **УМК УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Учебно-методическое обеспечение по предмету включает дидактическое и методическое обеспечение авторской программы, взятой за основу при разработке рабочей программы.

Данные учебно-дидактический и методический комплексы позволяют оптимально организовать изучение программного материала, сохранить интерес к предмету:

-Учебник «Мой друг – физкультура 1-4 класс». М. Просвещение. 2018г.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

## Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

## Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

## 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.

Плавательной подготовки нет, т.к. в образовательном учреждении бассейн отсутствует.

## Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

## Сведения о русском языке

Русский язык как государственный язык Российской Федерации. Методы познания языка: наблюдение, анализ, лингвистический эксперимент.

## Фонетика и графика

Звуки русского языка: гласный (согласный); гласный ударный (безударный); согласный твёрдый (мягкий), парный (непарный); согласный глухой (звонкий), парный (непарный); функции разделительных мягкого и твёрдого знаков, условия использования на письме разделительных мягкого и твёрдого знаков (повторение изученного).

Соотношение звукового и буквенного состава в словах с разделительными ь и ъ, в словах с непроизносимыми согласными.

Использование алфавита при работе со словарями, справочниками, каталогами.

### **Орфоэпия**

Нормы произношения звуков и сочетаний звуков; ударение в словах в соответствии с нормами современного русского литературного языка (на ограниченном перечне слов, отрабатываемом в учебнике).

Использование орфоэпического словаря для решения практических задач.

### **Лексика**

Повторение: лексическое значение слова.

Прямое и переносное значение слова (ознакомление). Устаревшие слова (ознакомление).

### **Состав слова (морфемика)**

Корень как обязательная часть слова; однокоренные (родственные) слова; признаки однокоренных (родственных) слов; различение однокоренных слов и синонимов, однокоренных слов и слов с омонимичными корнями; выделение в словах корня (простые случаи); окончание как изменяемая часть слова (повторение изученного).

Однокоренные слова и формы одного и того же слова. Корень, приставка, суффикс - значимые части слова. Нулевое окончание (ознакомление). Выделение в словах с однозначно выделяемыми морфемами окончания, корня, приставки, суффикса.

### **Морфология**

Части речи.

Имя существительное: общее значение, вопросы, употребление в речи. Имена существительные единственного и множественного числа. Имена существительные мужского, женского и среднего рода. Падеж имён существительных. Определение падежа, в котором употреблено имя существительное. Изменение имён существительных по падежам и числам (склонение). Имена существительные 1, 2, 3-го склонения. Имена существительные одушевлённые и неодушевлённые.

Имя прилагательное: общее значение, вопросы, употребление в речи. Зависимость формы имени прилагательного от формы имени существительного. Изменение имён прилагательных по родам, числам и падежам (кроме имён прилагательных на -ий, -ов, -ин). Склонение имён прилагательных.

Местоимение (общее представление). Личные местоимения, их употребление в речи. Использование личных местоимений для устранения неоправданных повторов в тексте.

Глагол: общее значение, вопросы, употребление в речи. Неопределённая форма глагола. Настоящее, будущее, прошедшее время глаголов. Изменение глаголов по временам, числам. Род глаголов в прошедшем времени.

Частица не, её значение.

### **Синтаксис**

Предложение. Установление при помощи смысловых (синтаксических) вопросов связи между словами в предложении. Главные члены предложения - подлежащее и сказуемое. Второстепенные члены предложения (без деления на виды). Предложения распространённые и нераспространённые.

Наблюдение за однородными членами предложения с союзами и, а, но и без союзов.

### **Орфография и пунктуация**

Орфографическая зоркость как осознание места возможного возникновения орфографической ошибки, различные способы решения орфографической задачи в зависимости от места орфограммы в слове; контроль и самоконтроль при проверке собственных и предложенных текстов (повторение и применение на новом орфографическом материале).

Использование орфографического словаря для определения (уточнения) написания слова.

Правила правописания и их применение:

разделительный твёрдый знак;

непроизносимые согласные в корне слова;

мягкий знак после шипящих на конце имён существительных;

безударные гласные в падежных окончаниях имён существительных (на уровне наблюдения);

безударные гласные в падежных окончаниях имён прилагательных (на уровне наблюдения);

раздельное написание предлогов с личными местоимениями;

непроверяемые гласные и согласные (перечень слов в орфографическом словаре учебника);

раздельное написание частицы не с глаголами.

### **Развитие речи**

Нормы речевого этикета: устное и письменное приглашение, просьба, извинение, благодарность, отказ и другое. Соблюдение норм речевого этикета и орфоэпических норм в ситуациях учебного и бытового общения. Речевые средства, помогающие: формулировать и аргументировать собственное мнение в диалоге и дискуссии; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; контролировать (устно координировать) действия при проведении парной и групповой работы.

Особенности речевого этикета в условиях общения с людьми, плохо владеющими русским языком.

Повторение и продолжение работы с текстом, начатой во 2 классе: признаки текста, тема текста, основная мысль текста, заголовок, корректирование текстов с нарушенным порядком предложений и абзацев.

План текста. Составление плана текста, написание текста по заданному плану. Связь предложений в тексте с помощью личных местоимений, синонимов, союзов и, а, но. Ключевые слова в тексте.

Определение типов текстов (повествование, описание, рассуждение) и создание собственных текстов заданного типа.

Жанр письма, объявления.

Изложение текста по коллективно или самостоятельно составленному плану.

Изучающее чтение. Функции ознакомительного чтения, ситуации применения.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ КУРСА ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **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 **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### **4 КЛАСС**

К концу обучения в **4 классе**, учащиеся достигнут следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча, из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать простоты в их показателях.

### **Критерии оценивания.**

**1. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура»** надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

**Оценка «5»** выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

**Оценка «4»** ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

**Оценку «3»** получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

**Оценка «2»** выставляется за непонимание и незнание материала программы.

**2. Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками** (комплексы упражнений в гимнастике, акробатические комбинации, упражнения на брусьях, бревне, тактические и технические приемы в баскетболе, волейболе, футболе и т.д.)

**Оценка «5»** — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и чётко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

**Оценка «4»** — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и чётко, наблюдается некоторая скованность движений;

**Оценка «3»** — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряжённому выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнить его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

**Оценка «2»** — двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечётко.

**3. Владение способами и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.** Учащиеся должны самостоятельно организовать места занятий, подобрать средства и инвентарь, применять их в конкретных условиях, контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

**Оценка «5»** - Учащийся умеет: самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги;

**Оценка «4»** - Учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств;

**Оценка «3»** - Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов;

**Оценка «2»**-Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

#### **4. Уровень физической подготовленности учащегося**

**Оценка «5»**- Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени;

**Оценка «4»**-Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста;

**Оценка «3»**- Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту;

**Оценка «2»-** Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

**Общая оценка успеваемости складывается по видам программ:** по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Название раздела (темы) курса	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Количество часов	Электронный ресурс
Легкая атлетика	<p><b>Бег:</b> с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.</p> <p><b>Прыжки:</b> на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.</p>	<p>Активно включаться в общение с учителем, сверстниками.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие</p> <p>Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.</p> <p>Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли</p>	8 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>
Кроссовая подготовка	<p>На овладение техникой длительного бега. Бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут. Бег 1500метров. На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта».На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	8ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>
Гимнастика основами акробатики	<p>Кувырки вперёд и назад в группировке; кувырки вперёд ноги «скрестно»; кувырки назад из стойки на лопатках (мальчики). Опорные прыжки через гимнастического козла ноги врозь</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы</p> <p>Уметь выполнять равномерный бег с изменяющимся интервалом в чередовании с ходьбой</p>	13 ч.	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>

	<p>(мальчики); опорные прыжки на гимнастического козла с последующим спрыгиванием (девочки).</p> <p>Упражнения на низком гимнастическом бревне: передвижение ходьбой с поворотами кругом и на 90°, лёгкие подпрыгивания; подпрыгивания толчком двумя ногами; передвижение приставным шагом (девочки).</p> <p>Упражнения на гимнастической лестнице: перелезание приставным шагом правым и левым боком; лазанье разноимённым способом по диагонали и одноимённым способом вверх.</p> <p>Расхождение на гимнастической скамейке правым и левым боком способом «удерживая за плечи».</p>	<p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Эффективно сотрудничать со сверстниками,</p> <p>оказывать поддержку друг другу.</p>		
<p><b>Подвижные игры</b></p> <p><b>Подвижные игры на основе баскетбола</b></p>	<p>Передача мяча двумя руками от груди, на месте и в движении; ведение мяча на месте и в движении «по прямой», «по кругу» и «змейкой»; бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; ранее разученные технические действия с мячом.</p>	<p>Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России Знать правила подвижной игры. Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики</p> <p>Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать</p> <p>Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.в диалог</p>	<p>11 ч.</p> <p>14 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>
<p><b>Кроссовая подготовка</b></p>	<p>Бег 1500метров.На развитие выносливости. Бег с преодолением препятствий, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Игра «Лапта». На знания о физической культуре. Влияние длительного бега на укрепление здоровья и основные системы организма; разминка; представление о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости. Правила техники</p>	<p>Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Знать правила подвижной игры.Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями</p> <p>Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p> <p>Выполнять совместную деятельность, распределять роли</p>	<p>7 ч.</p>	<p>Библиотека ЦОК</p> <p><a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>

	безопасности при занятиях кроссовой подготовкой.			
<b>Легкая атлетика</b>	<p>Бег на длинные дистанции с равномерной скоростью передвижения с высокого старта; бег на короткие дистанции с максимальной скоростью передвижения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту с прямого разбега. Прыжки в длину с места толчком двумя ногами.</p> <p>Метание малого мяча с места в вертикальную неподвижную мишень; метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега.</p>	<p>Соотносить поступок с моральной нормой; оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.); Знать правила подвижной игры; активно участвовать в игровой деятельности с их учетом Потребность в общении с учителем</p> <p>Умение слушать и вступать в диалог</p>	5 ч.	<p>Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a></p>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>			66 ч.	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контрол я	Дата изучени я	Электронные цифровые образователь ные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
Легкая атлетика 8 ч.							
1	Ходьба с изменением длины и частоты шагов. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	05.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
2	Бег с заданным темпом и скоростью. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	07.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
3	Развитие скоростных способностей. Игры	1	0	1	Практическая работа;	12.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
4	Бег на результат (30, 60 м). Игра	1	0	1	Практическая работа;	14.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
5	Прыжок в длину. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	19.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
6	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Игры.	1	0	1	Практическая работа;	21.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
7	Метание мяча. Игры.	1	0	1	Практическая	26.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

					работа;		<a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">ru/7f411892</a>
8	Бросок теннисного мяча на дальность. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Кроссовая подготовка 8 часов</b>							
9	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	01.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
10	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	03.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
11	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	08.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
12	Равномерный бег (8 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
13	Равномерный бег (9 мин).ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	15.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
14	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
15	Равномерный бег (9 мин). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	22.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
16	Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.10	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

							<a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">ru/7f411892</a>
<b>Гимнастика с основами акробатики 13 часов.</b>							
17	Акробатика. Строевые упражнение. Инструктаж по ТБ	1	0	0	Устный опрос;	05.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
18	ОРУ. Кувырок вперёд, назад. Выполнение команды: «становись!»	1	0	1	Практиче ская работа;	07.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
19	ОРУ. Мост. Игры.	1	0	1	Практиче ская работа;	12.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
20	Стойка на лопатках. Мост из положения лёжа на спине	1	0	1	Практиче ская работа;	14.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
21	Перекаты и группировки с последующей опорой руками за голову.	1	0	1	Практиче ская работа;	19.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
22	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине.	1	0	1	Практиче ская работа;	21.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
23	Построение в две шеренги. Перестроение. Игры.	1	0	1	Практиче ская работа;	26.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
24	Развития силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практиче ская работа;	28.11	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
25	ОРУ с мячами. Игры.	1	0	1	Практиче ская	03.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

					работа;		<a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">ru/7f411892</a>
26	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	05.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
27	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	10.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
28	Опорный прыжок.	1	0	1	Практическая работа;	12.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
29	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Подвижные игры 11 часов</b>							
30	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	19.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
31	ОРУ. Эстафеты с обручами. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
32	Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафеты . игры.	1	0	1	Практическая работа;	26.12	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
33	Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	14.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
34	Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	16.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.r</a>

							<a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">u/7f411892</a>
35	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	1	0	1	Практическая работа;	21.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
36	ОРУ. Игры	1	0	1	Практическая работа;	23.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
37	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	28.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
38	ОРУ. Эстафеты с мячами.	1	0	1	Практическая работа;	30.01	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
39	ОРУ. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	04.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
40	ОРУ. Эстафеты с предметами.	1	0	1	Практическая работа;	06.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Подвижные игры на основе баскетбола 16 часов</b>							
41	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	11.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
42	Ведение мяча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	13.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
43	Ведение мяча на месте с низким отскоком. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

							<a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">u/7f411892</a>
44	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	20.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
45	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	25.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
46	Развития координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	27.02	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
47	ОРУ. Игры. Эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;	04.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
48	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра	1	0	1	Практическая работа;	06.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
49	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	11.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
50	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди.	1	0	1	Практическая работа;	13.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
52	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	18.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
52	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	20.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

53	Развитие координационных способностей. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	25.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
54	Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	27.03	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
55	ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Игра.	1	0	1	Практическая работа;	08.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
56	Тактические действия в защите и нападении. Игра в мини-баскетбол.	1	0	1	Практическая работа;	10.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Кроссовая подготовка 7 часов</b>							
57	Равномерный бег (5 мин). Чередование бега и ходьбы. Игра	1	0	1	Практическая работа;	15.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
58	Равномерный бег (6 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	17.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
59	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	22.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
60	Равномерный бег (9 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	24.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
61	Развитие выносливости. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	29.04	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>

62	Равномерный бег (10 мин). Чередование бега и ходьбы. Игры.	1	0	1	Практическая работа;	06.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
63	Кросс (1 км). Игры.	1	0	1	Практическая работа;	08.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>Легкая атлетика 4 часов.</b>							
64	Бег на скорость (30, 60 м). Встречная эстафета. Игра «Бездомный заяц».	1	0	1	Практическая работа;	13.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
65	Развитие скоростных способностей	1	0	1	Практическая работа;	15.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
66	Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места.	1	0	1	Практическая работа;	20.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
67	Подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;	22.05	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411892">https://m.edsoo.ru/7f411892</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		67		65			

## Лист внесения изменений

[illegible]

**«Рассмотрено»**

## Руководитель МО

\_\_\_\_\_ **Л.И.Сокиркина**

# Протокол № 1 от \_\_\_\_\_

« 26 » 08 2025г.

**«Согласовано»**

**Заместитель директора по УВР МБОУ –  
ООШ №15 п. Восход**

\_\_\_\_\_ **В.А. Дадова**

« 28 » 08 \_\_\_\_\_ 2025г.