

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области гимназия
имени заслуженного учителя Российской Федерации Сергея Васильевича Байменова города
Похвистнево городского округа Похвистнево Самарской области

Проверено

Зам. директора по УВР

_____ Сорокина Е.В..

(подпись)

(ФИО)

«28» августа 2026 г.

Утверждено

приказом № 288 - од

от «28» августа 2026 г.

Директор _____ Бочарова

А.А.

(подпись)

(ФИО)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 24AC11D1B97A1E9FA00760FB5864707E
Владелец: Бочарова Анна Александровна
Действителен: с 24.02.2026 до 20.05.2027

АДАптированная рабочая программа
Для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (ТНР)
(Вариант 5.1)

Предмет (курс) «Физическая культура»

Класс 4

Общее количество часов по учебному плану 68 часа в год, 2 часа в неделю.

Составлена в соответствии с Федеральной рабочей программой
по физической культуре

Учебники:

Автор: В.И. Лях-8-е издание. Москва.

Наименование: Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы,
начальной школы.

Издательство, год. Просвещение. 2024 г.

Рассмотрена на заседании: МО эстетических дисциплин

Протокол № 1 «26» августа

Руководитель МО _____ Потапова М.А.

(подпись)

(ФИО)

2026-2027 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счет 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.

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

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

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

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

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры по варианту N 1 федерального учебного плана в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (далее – обучающихся с ТНР) по учебному предмету «Физическая культура» соответствует Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи по учебному предмету «Физическая культура» и включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по физической культуре. Пояснительная записка отражает общие цели и задачи изучения физической культуры, место в структуре учебного плана, а также подходы к отбору содержания и планируемым результатам.

Цель реализации адаптированной рабочей программы начального общего образования обучающихся с ТНР: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с ТНР (вариант 5.1), представляет собой адаптированный вариант ФОП НОО. Адаптация программы предполагает введение программы коррекционной работы, ориентированной на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР и поддержку в освоении ФАОП НОО (вариант 5.1), требований к результатам освоения программы коррекционной работы ФАОП НОО для обучающихся с ТНР. Обязательными условиями реализации ФАОП НОО для обучающихся с ТНР является психолого- педагогическое сопровождение обучающегося, согласованная работа педагогических работников, реализующих программу коррекционной работы, содержание которой для каждого обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ПМПК, ИПРА.

Определение варианта ФАОП НОО для обучающихся с ТНР осуществляется на основе заключения ПМПК, сформулированного по результатам его комплексного психолого-педагогического обследования, с учетом ИПРА (при наличии).

По результатам психолого-педагогических обследований, в начальной школе выявлены 3 обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи: 4 Б класс – 1 человек; 4В класс – 2 человека.

Вариант 5.1 предназначен для обучающихся с фонетико-фонематическим или фонетическим недоразвитием речи (дислалия; легкая степень выраженности дизартрии, заикания; ринолалия), обучающихся с общим недоразвитием речи III - IV уровней речевого развития различного генеза (например, при минимальных дизартрических расстройствах, ринолалии и т.п.), у которых имеются нарушения всех компонентов языка; для обучающихся с нарушениями чтения и письма.

Адаптация АООП НОО предполагает введение четко ориентированных, на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР, коррекционных мероприятий и требований к результатам освоения обучающимися программы коррекционной работы. Обязательными условиями реализации АООП НОО обучающихся с ТНР являются логопедическое сопровождение обучающихся, согласованная работа учителя-логопеда с учителем начальных классов с учетом особых образовательных потребностей обучающихся.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

У детей с фонетико-фонематическим и фонетическим недоразвитием речи наблюдается нарушение процесса формирования произносительной системы родного языка вследствие дефектов восприятия и произношения фонем. Отмечается

незаконченность процессов формирования артикулирования и восприятия звуков, отличающихся тонкими акустико-артикуляторными признаками. Определяющим признаком фонематического недоразвития является пониженная способность к дифференциации звуков, обеспечивающая восприятие фонемного состава родного языка, что негативно влияет на овладение звуковым анализом.

Фонетическое недоразвитие речи характеризуется нарушением формирования фонетической стороны речи либо в комплексе (что проявляется одновременно в искажении звуков, звукослоговой структуры слова, в просодических нарушениях), либо нарушением формирования отдельных компонентов фонетического строя речи (например, только звукопроизношения или звукопроизношения и звукослоговой структуры слова). Такие обучающиеся хуже чем их сверстники запоминают речевой материал, с большим количеством ошибок выполняют задания, связанные с активной речевой деятельностью.

Обучающиеся с нерезко выраженным общим недоразвитием речи характеризуются остаточными явлениями недоразвития лексико-грамматических и фонетико-фонематических компонентов языковой системы. У таких обучающихся не отмечается выраженных нарушений звукопроизношения. Нарушения звукослоговой структуры слова проявляются в различных вариантах искажения его звуконаполняемости как на уровне отдельного слога, так и слова. Наряду с этим отмечается недостаточная внятность, выразительность речи, нечеткая дикция, создающие впечатление общей смазанности речи, смешение звуков, свидетельствующее о низком уровне сформированности дифференцированного восприятия фонем и являющееся важным показателем незакончившегося процесса фонемообразования.

Особые образовательные потребности обучающихся с ТНР

К особым образовательным потребностям, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- выявление в максимально раннем периоде обучения детей группы риска (совместно со специалистами медицинского профиля) и назначение логопедической помощи на этапе обнаружения первых признаков отклонения речевого развития;

- организация логопедической коррекции в соответствии с выявленным нарушением перед началом обучения в школе; преемственность содержания и методов дошкольного и школьного образования и воспитания, ориентированных на нормализацию или полное преодоление отклонений речевого и личностного развития;

- получение начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и степени выраженности его речевого недоразвития;

- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого как через содержание предметных и коррекционно-развивающей областей и специальных курсов, так и в процессе индивидуальной/подгрупповой логопедической работы;

- создание условий, нормализующих/компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на основе обеспечения комплексного подхода при изучении обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;

- координация педагогических, психологических и медицинских средств воздействия в процессе комплексного психолого-медико-педагогического сопровождения;

- получение комплекса медицинских услуг, способствующих устранению или минимизации первичного дефекта, нормализации моторной сферы, состояния высшей нервной деятельности, соматического здоровья;

- возможность адаптации основной общеобразовательной программы при изучении содержания учебных предметов по всем предметным областям с учетом необходимости коррекции речевых нарушений и оптимизации коммуникативных навыков учащихся;

- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения/сокращения содержания отдельных предметных областей, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;

- индивидуальный темп обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ТНР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;

- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию «обходных путей» коррекционного воздействия на речевые процессы, повышающих контроль за устной и письменной речью;

- возможность обучаться на дому и/или дистанционно при наличии медицинских показаний;

- профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации путем максимального расширения образовательного пространства, увеличения социальных контактов; обучения умению выбирать и применять адекватные коммуникативные стратегии и тактики;

- психолого-педагогическое сопровождение семьи с целью ее активного включения в коррекционно-развивающую работу с ребенком; организация партнерских отношений с родителями.

Планируемые результаты освоения обучающимися

с тяжелыми нарушениями речи адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования

Требования к результатам коррекционной работы по преодолению нарушений устной речи, преодолению и профилактике нарушений чтения и письма:

отсутствие дефектов звукопроизношения и умение различать правильное и неправильное произнесение звука;

умение правильно воспроизводить различной сложности звукослоговую структуру слов как изолированных, так и в условиях контекста

правильное восприятие, дифференциация, осознание и адекватное использование интонационных средств выразительной четкой речи;

умение произвольно изменять основные акустические характеристики голоса;

умение правильно осуществлять членение речевого потока посредством пауз, логического ударения, интонационной интенсивности;

практическое владение основными закономерностями грамматического и лексического строя речи;

умение правильно употреблять грамматические формы слов и пользоваться как продуктивными, так и непродуктивными словообразовательными моделями;
овладение синтаксическими конструкциями различной сложности и их использование;

владение связной речью, соответствующей законам логики, грамматики, композиции, выполняющей коммуникативную функцию;

сформированность языковых операций, необходимых для овладения чтением и письмом;

сформированность психофизиологического, психологического, лингвистического уровней, обеспечивающих овладение чтением и письмом;

владение письменной формой коммуникации (техническими и смысловыми компонентами чтения и письма);

позитивное отношение и устойчивые мотивы к изучению языка;

понимание роли языка в коммуникации, как основного средства человеческого общения.

Требования к результатам овладения социальной компетенцией должны отражать:

- развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении: умение адекватно оценивать свои силы, понимать, что можно и чего нельзя: в еде, физической нагрузке, в приеме медицинских препаратов, осуществлении вакцинации; написать при необходимости SMS-сообщение; умение адекватно выбрать взрослого и обратиться к нему за помощью, точно описать возникшую проблему; выделять ситуации, когда требуется привлечение родителей; умение принимать решения в области жизнеобеспечения; владение достаточным запасом фраз и определений для обозначения возникшей проблемы;

- овладение социально - бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни: прогресс в самостоятельности и независимости в быту и школе; представления об устройстве домашней и школьной жизни; умение адекватно использовать лексикон, отражающий бытовой опыт и осуществлять речевое сопровождение своих действий, бытовых ситуаций; умение включаться в разнообразные повседневные школьные дела; умение адекватно оценивать свои речевые возможности и ограничения при участии в общей коллективной деятельности; умение договариваться о распределении функций в совместной деятельности; стремление ребёнка участвовать в подготовке и проведении праздника; владение достаточным запасом фраз и определений для участия в подготовке и проведении праздника;

- овладение навыками коммуникации: умение начать и поддержать разговор, задать вопрос, выразить свои намерения, просьбу, пожелание, опасения, завершить разговор; умение корректно выразить отказ и недовольство, благодарность, сочувствие; умение поддерживать продуктивное взаимодействие в процессе коммуникации; умение получать информацию от собеседника и уточнять ее; прогресс в развитии информативной функции речи; умение ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях коммуникации в соответствии с коммуникативной установкой;

- дифференциацию и осмысление картины мира: адекватность бытового поведения ребёнка с точки зрения опасности (безопасности) для себя и окружающих; способность прогнозировать последствия своих поступков; понимание значения символов, фраз и определений, обозначающих опасность и умение действовать в соответствии с их значением; осознание ценности, целостности и многообразия

окружающего мира, своего места в нем; умение устанавливать причинно-следственные связи между условиями жизни, внешними и функциональными свойствами в животном и растительном мире на основе наблюдений и практического экспериментирования; умение устанавливать взаимосвязь общественного порядка и уклада собственной жизни в семье и в школе, соответствовать этому порядку.

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 ее нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счет упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоемах, 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, подъем переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Легкая 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, прием 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 для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – обучающихся с ТНР) **адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования.**

У обучающихся с ТНР формируются личностные, регулятивные, познавательные (общеучебные, логические), коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные универсальные учебные действия обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию обучающихся (умение соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, знание моральных норм и умение выделить нравственный аспект поведения) и ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях.

Регулятивные универсальные учебные действия обеспечивают обучающимся организацию своей учебной деятельности: целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено обучающимися, и того, что ещё неизвестно); планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата, составление плана и последовательности действий); прогнозирование (предвосхищение результата и уровня усвоения знаний, его временных характеристик); контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона); коррекцию (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата с учётом оценки этого результата самим обучающимся, учителем, товарищами); оценку (выделение и осознание обучающимся того, что уже усвоено и что ещё нужно усвоить, осознание качества и уровня усвоения, оценка результатов работы); саморегуляцию (способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию, к выбору в ситуации мотивационного конфликта и преодолению препятствий).

Познавательные универсальные учебные действия включают общеучебные и логические универсальные учебные действия.

Формируя **общеучебные универсальные действия**, обучающиеся с ТНР учат самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять поиск и отбор необходимой информации, в том числе с использованием общедоступных в начальной школе инструментов информационных и коммуникационных технологий и источников информации; структурировать знания; осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять рефлексия способов и условий действия, контроль и оценку процесса и результатов деятельности; владеть приемами и видами смыслового чтения в зависимости от цели и характера текста (художественный, научный, публицистический и т.д.); формулировать проблему, самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении задач творческого и поискового характера.

Особую группу общеучебных универсальных действий составляют **знаково-символические действия**. Программой предусматривается формирование таких знаково-символических действий, как моделирование (преобразование объекта из чувственной формы в модель, в которой выделены существенные характеристики объекта) и преобразование модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.

Овладение **логическими универсальными действиями** способствует совершенствованию у обучающихся с ТНР умений осуществлять основные мыслительные операции (анализ, синтез, сериация, классификация, установление причинно-следственных связей и т.д.) и на этой основе делать умозаключения, выдвигать гипотезы и доказывать их. **Коммуникативные универсальные учебные действия** обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей,

партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание ее 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.

4 КЛАСС

По окончании 4 класса у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия:

Познавательные универсальные учебные действия

Базовые логические и исследовательские действия:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Общение:

взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация и самоконтроль:

выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учетом собственных интересов;

оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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 легкой 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;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);

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.

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	1		https://www.fizkult-ura.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2			https://gto.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://www.fizkult-ura.ru/ https://resh.edu.ru/subject/9/
1.2	Закаливание организма	1			https://resh.edu.ru/subject/9/

Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://www.fizkult-ura.ru/
2.2	Легкая атлетика	14			https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
2.3	Лыжная подготовка	15			https://www.fizkult-ura.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	15			https://resh.edu.ru/subject/9/
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	1		https://gto.ru/
Итого по разделу		2			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/
2	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1			04.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
3	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			09.09.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1			11.09.2026	https://gto.ru/
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1			16.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/
6	Беговые упражнения	1			18.09.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
7	Метание малого мяча на дальность	1			23.09.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1			25.09.2026	https://gto.ru/
9	Освоение правил и техники	1			30.09.2026	https://www.fizkult-ura.ru/

	выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км					
10	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			02.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
11	Бег 60 м на результат	1			07.10.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
12	Челночный бег 3x10	1			09.10.2026	https://gto.ru/
13	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1			14.10.2026	https://www.fizkult-ura.ru /
14	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1			16.10.2026	https://resh.edu.ru/subject/9/
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			21.10.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1			23.10.2026	https://gto.ru/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			06.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1			11.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

	перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки					https://gto.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1			13.11.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah https://gto.ru/
20	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			18.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/
21	Упражнения на гимнастической перекладине	1			20.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/ https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
22	Совершенствование упражнений в висе на перекладине.	1			25.11.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/
23	Техника опорного прыжка	1			27.11.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
24	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			02.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ /
25	Акробатическая комбинация	1			04.12.2026	https://www.fizkult-ura.ru/ / https://resh.edu.ru/subject/9/
26	Акробатическая комбинация	1			09.12.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
27	Акробатическая комбинация	1			11.12.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah

28	Лазание по канату с тех. в 2 и3 приема (3-4м	1			16.12.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
29	Лазание по канату с тех. в 2 и3 приема (3-4м	1			18.12.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
30	Из истории развития национальных видов спорта	1			23.12.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
31	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	1		25.12.2026	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
32	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1			13.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			15.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			16.01.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			20.01.2027	https://gto.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1			22.01.2027	https://www.fizkult-ura.ru/

37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			27.01.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1			29.01.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			03.02.2027	https://gto.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			05.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1			10.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1			12.02.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
43	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1			17.02.2027	https://gto.ru/
44	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1			19.02.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
45	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1			24.02.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/

46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1			26.02.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
47	Закаливание организма	1			03.03.2027	https://gto.ru/
48	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			05.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
49	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			10.03.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			12.03.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			17.03.2027	https://gto.ru/
52	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			19.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
53	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			24.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
54	Упражнения из игры волейбол	1			26.03.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
55	Упражнения из игры волейбол	1			07.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru /
56	Упражнения из игры волейбол	1			09.04.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
57	Упражнения из игры волейбол	1			14.04.2027	https://gto.ru/
58	Упражнения из игры баскетбол	1			16.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru /

59	Упражнения из игры баскетбол	1			21.04.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
60	Упражнения из игры баскетбол	1			23.04.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
61	Упражнения из игры баскетбол	1			28.04.2027	https://gto.ru/
62	Упражнения из игры футбол	1			30.04.2027	https://www.fizkult-ura.ru/
63	Упражнения из игры футбол	1			05.05.2027	https://resh.edu.ru/subject/9/
64	Упражнения из игры футбол	1			12.05.2027	https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah
65	Самостоятельная физическая подготовка	1			14.05.2027	https://gto.ru/
66	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Упражнения из игры футбол	1	1		19.05.2027	https://www.fizkult-ura.ru/
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			21.05.2027	https://gto.ru/
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.2027	https://gto.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классы,
начальной школы. В.И. Лях-8-е издание. Москва. Просвещение. 2020 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников
М. Я. Виленского, В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей
общеобразоват. организаций / В. И. Лях. — 4-е изд. — М.: Просвещение, 2020.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://gto.ru/>

[https://www.fizkult-ura.ru /](https://www.fizkult-ura.ru/)

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

<https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-lyah>