

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Нижнепыхтинская основная общеобразовательная школа»**

УТВЕРЖДЕНО
приказом № 119 от 21 августа 2023 г.
Директор школы:
_____ Т.Л. Семенова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(Вариант 7.2.)**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составитель:
учитель физкультуры
Осипова Елена Васильевна

Нижняя Пыхта, 2023

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана в соответствии с:

– Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

– Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа (три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические

особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

1. Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни), проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в том числе адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);

– возможности контролировать импульсивные желания;

– корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;

– умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;

– проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

– понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;

– попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти – на скорость);

– умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

– способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;

– способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

– овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;

– овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;

– овладении умением работать в паре (помогать партнеру);

– овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);

– овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся
		Вариант 7.2
Знания об адаптивной	Физическая культура	как
		С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала

физической культуре	система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	(карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика с элементами акробатики	Организирующие команды и приемы	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

	упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	<p>Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при

	<p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>выполнении упражнения);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
Плавание	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
Коррекционно-развивающие упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

	<p>правильной осанки Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия Упражнения на развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>
--	---	---

2. Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся
Вариант 7.2			
<p>Знания об адаптивной физической культуре</p>	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</p>	<p>Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований.</p> <p>Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

		<p>особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>Вариант 7.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 7.2 Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>
<p>Гимнастика с элементами акробатики</p>	<p>Организующие команды и приемы</p>	<p>Вариант 7.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости</p>

			<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 7.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p>Вариант 7.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег;</p> <p>высокий старт с последующим ускорением.</p> <p>Вариант 7.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 7.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 7.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие</p>	<p>Вариант 7.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 7.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. <p><i>Этап закрепления:</i></p>

	<p>скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 7.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>	<p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>
<p>Подвижные и спортивные игры</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Вариант 7.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 7.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 7.2 Эстафеты в</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p>

	<p>На материале спортивных игр</p>	<p>передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию. Футбол Вариант 7.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола. Баскетбол Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол Вариант 7.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу). Волейбол Вариант 7.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Вариант 7.2 Подвижные игры разных народов. Вариант 7.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»;</p>	<p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации пространства (освоение пространства спортивного зала).</p>
--	------------------------------------	--	---

		«Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».	
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости	Вариант 7.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.
Плавание	Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости	Вариант 7.2 Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде. Вариант 7.2 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног

		(стрелочкой).	(динамическая организация двигательного акта).
Коррекционно-развивающие упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на</p>	<p>Вариант 7.2 Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.

	<p>развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук);</p> <p>ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания;</p> <p>упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыши</p>	
--	---	--	--

		<p>мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции;</p>	
--	--	---	--

		<p>бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска</p>	
--	--	--	--

		<p>предметов на расстоянии до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель;</p> <p>перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>	
--	--	--	--

3. Тематическое планирование

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 доп.	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	24	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	20	20	20	20
9	Лыжная подготовка	22	22	20	20	20
10	Плавание	-	-	12	12	12
11	Подвижные и спортивные игры	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
	Итого: 504 часа					

4. Поурочное планирование

1 класс, 1 дополнительный класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Что такое физическая культура	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Современные физические упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
8	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	
9	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	0	1	
10	Способы построения и повороты стоя на месте	1	0	1	

11	Чем отличается ходьба от бега	1	0	1	
12	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	
13	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	0	1	
14	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	
15	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	1	
16	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	1	
17	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	
18	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	1	
19	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	0	1	
20	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	
21	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	0	1	
22	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	0	1	
23	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	0	1	
24	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	0	1	
25	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	0	1	
26	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
27	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
28	Стилизованные способы передвижения ходьбой и	1	0	1	www.edu.ru

	бегом				www.school.edu.ru https://uchi.ru
29	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
30	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
31	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
32	Гимнастические упражнения с мячом	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
33	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
34	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
36	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
37	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
38	Разучивание прыжков в группировке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
39	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru

40	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
41	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
42	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
46	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
47	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
48	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Поле для свободного ввода1
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1	Поле для свободного ввода1
50	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
51	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
52	Упражнения в передвижении с равномерной	1	0	1	

	скоростью				
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1	
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	
55	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1	
56	Сдача норм ГТО по лыжам. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1	
57	Считалки для подвижных игр	1	0	1	
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1	
60	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
61	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1	
62	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
63	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1	
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
65	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1	
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1	
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	
69	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1	
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет	1	0	1	

	яблок»				
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1	
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1	
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1	
76	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
77	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	1	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	1	

	комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры				
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	

96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Современные Олимпийские игры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
4	Физическое развитие	1	0	1	
5	Физические качества	1	0	1	
6	Сила как физическое качество	1	0	1	

7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	
10	Развитие координации движений	1	0	1	
11	Развитие координации движений	1	0	1	
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	
13	Закаливание организма	1	0	1	
14	Утренняя зарядка	1	0	1	
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1	
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1	
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1	
19	Прыжковые упражнения	1	0	1	
20	Прыжковые упражнения	1	0	1	
21	Гимнастическая разминка	1	0	1	
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1	
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1	
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1	
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1	
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1	

34	Подъем лесенкой	1	0	1	
35	Подъем лесенкой	1	0	1	
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1	
38	Торможение лыжными палками	1	0	1	
39	Торможение лыжными палками	1	0	1	
40	Торможение падением на бок	1	0	1	
41	Торможение падением на бок	1	0	1	
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1	
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1	
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1	
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1	
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1	
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	

58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1	
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1	
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1	
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1	
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1	
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1	
69	Футбольный бильярд	1	0	1	
70	Футбольный бильярд	1	0	1	
71	Бросок ногой	1	0	1	
72	Бросок ногой	1	0	1	
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1	
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1	
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	1	www.gto.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное	1	0	1	

	передвижение				
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
85	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	0	1	www.gto.ru
86	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	0	1	
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	

90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сухое плавание. Подвижные игры	1	0	1	

100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сухое плавание. Подвижные игры	1	0	1	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	www.gto.ru
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1	
2	История появления современного спорта	1	0	1	
3	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок	1	0	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1	
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1	
6	Закаливание организма	1	0	1	
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1	
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1	
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru

					https://uchi.ru
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1	
12	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	
13	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1	
14	Челночный бег	1	0	1	
15	Челночный бег	1	0	1	
16	Броски набивного мяча	1	0	1	
17	Броски набивного мяча	1	0	1	
18	Броски набивного мяча	1	0	1	
19	Броски набивного мяча	1	0	1	
20	Спортивная игра - футбол	1	0	1	
21	Спортивная игра - футбол	1	0	1	
22	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	
23	Подвижные игры с элементами футбола	1	0	1	
24	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	
25	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1	
26	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	
27	Спортивная игра баскетбол	1	0	1	
28	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	
29	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	
30	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	
31	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1	
32	Лазанье по канату	1	0	1	
33	Лазанье по канату	1	0	1	

34	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
35	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1	
36	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	
37	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1	
38	Прыжки через скакалку	1	0	1	
39	Прыжки через скакалку	1	0	1	
40	Ритмическая гимнастика	1	0	1	
41	Ритмическая гимнастика	1	0	1	
42	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	
43	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1	
44	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	
45	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1	
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1	
48	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	
49	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1	
50	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	
51	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1	
52	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
53	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	
54	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	

55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1	
56	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
60	Правила поведения на воде	1	0	1	
61	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1	
62	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	
63	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1	
64	Упражнения ознакомительного плавания: иммитация погружения в воду и всплытие	1	0	1	
65	Упражнения ознакомительного плавания: иммитация погружения в воду и всплытие	1	0	1	
66	Имитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	
67	Имитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	
68	Имитационные упражнения в плавании брассом	1	0	1	
69	Имитационные упражнения в плавании брассом	1	0	1	
70	Имитационные упражнения в плавании	1	0	1	

	дельфином				
71	Имитационные упражнения в плавании дельфином	1	0	1	
72	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1	
73	Спортивная игра волейбол	1	0	1	
74	Спортивная игра волейбол	1	0	1	
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	
76	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1	
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1	
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	0	1	www.gto.ru

	Подводящие упражнения				
85	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	0	1	
86	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	0	1	www.gto.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	1	0	1	www.gto.ru

	испытаний (тестов) 2-3 ступени				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Из истории развития физической культуры в России	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	0	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1	
9	Закаливание организма	1	0	1	
10	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	
11	Беговые упражнения	1	0	1	

12	Беговые упражнения	1	0	1	
13	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	0	1	
15	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	
16	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
17	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
18	Метание малого мяча на дальность	1	0	1	
19	Упражнения из игры футбол	1	0	1	
20	Упражнения из игры футбол	1	0	1	
21	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	
22	Упражнения из игры баскетбол	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
23	Упражнения из игры волейбол	1	0	1	
24	Упражнения из игры футбол	1	0	1	
25	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1	
26	Акробатическая комбинация	1	0	1	
27	Акробатическая комбинация	1	0	1	
28	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1	
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1	

32	Обучение опорному прыжку	1	0	1	
33	Обучение опорному прыжку	1	0	1	
34	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	
35	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1	
36	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1	
37	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	
38	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1	
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1	
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1	
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	

48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1	
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1	
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1	
53	Предупреждение травм на воде	1	0	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
54	Подводящие упражнения	1	0	1	
55	Подводящие упражнения	1	0	1	
56	Подводящие упражнения	1	0	1	
57	Имитационные упражнения с плавательной доской	1	0	1	
58	Имитационные упражнения с плавательной доской	1	0	1	
59	Имитация упражнения в скольжении на груди	1	0	1	
60	Имитация упражнения в скольжении на груди	1	0	1	
61	Плавание кролем на спине в полной координации (иммитация)	1	0	1	
62	Плавание кролем на спине в полной координации (иммитация)	1	0	1	

63	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
64	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
65	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
66	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
67	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1	
68	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	
69	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	
70	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1	
71	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	
72	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1	
73	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	
74	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1	
75	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	
76	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1	
77	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1	www.gto.ru
78	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	0	1	
79	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1	www.gto.ru

	норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты				
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1	www.gto.ru
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	Поле для свободного ввода1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1	www.gto.ru
85	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	0	1	
86	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	0	1	www.gto.ru
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1	www.gto.ru
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1	www.gto.ru
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег	1	0	1	www.gto.ru

	3*10м. Эстафеты				
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1	
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102	

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Физическая культура, 1-2 классы/ Погадаев Г.И., Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Методические материалы для учителя

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

https://edsoo.ru/Metodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

www.gto.ru

Материально-техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает следующее.

Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.