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 обусловливает 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	**Организующие 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	- 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	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие скоростных способностей Развитие выносливости	- 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.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	-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	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики	- 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

	На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	выполнении упражнения); - 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	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений Развитие выносливости	- 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	Обучение основным элементам плавания Общеразвивающие упражнения Развитие выносливости	- 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	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование	- 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);

	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	- 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).

2. Содержание учебного предмета

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся
			Вариант 7.2
Знания об адаптивной физической культуре	**Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека** **Из истории физической культуры** **Физические упражнения** **Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей**	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. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены. Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими	- 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.

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

			движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.
Легкая атлетика	Ходьба Беговые упражнения Прыжковые упражнения Броски Метание Развитие быстроты Развитие выносливости	**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. **Вариант 7.2** Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. **Вариант 7.2** На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание. **Вариант7.2** Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. **Вариант 7.2** Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. *Дополнительная коррекционная работа:* - 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.
	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие	**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. **Вариант 7.2** Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой	*Этап знакомства с упражнением:* - 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 речью; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога. *Этап закрепления:*

	скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	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. **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.	- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения; - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполнение упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки	**Вариант 7.2** Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. **Вариант 7.2** Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту. **Вариант 7.2** Эстафеты в	*Этап знакомства с упражнением:* - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:*

	На материале спортивных игр	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»;	- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра. *Дополнительная коррекционная работа:* - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).

		«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; подбирание 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.	*Этап знакомства с упражнением:* - 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. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. *Дополнительная коррекционная работа:* - 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	*Этап знакомства с упражнением:* - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. *Этап закрепления:* - выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных ориентиров. *Дополнительная коррекционная работа:* - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног

		(стрелочкой).	(динамическая организация двигательного акта).
Коррекционно-развивающие упражнения	Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте Упражнения на дыхание Упражнения на коррекцию и формирование осанки Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия Упражнения на	**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). 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. 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	*Этап знакомства с упражнением:* - 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 речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. *Этап закрепления:* - систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.). *Дополнительная коррекционная работа* - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.

	развитие общей и мелкой моторики Упражнения на развитие точности и координации движений Упражнения на развитие двигательных умений и навыков	сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание 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; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. 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. 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 малыми	

		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; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево). 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. Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «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. 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;	

		бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. 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. 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	

		предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.). 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; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.	

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.r
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 всплывание	1	0	1	
65	Упражнения ознакомительного плавания: иммитация погружения в воду и всплывание	1	0	1	
66	Иммитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	
67	Иммитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1	
68	Иммитационные упражнения в плавании брассом	1	0	1	
69	Иммитационные упражнения в плавании брассом	1	0	1	
70	Иммитационные упражнения в плавании	1	0	1	

	дельфином				
71	Иммитационные 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.ru0
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	Иммитационные упражнения с плавательной доской	1	0	1	
58	Иммитационные упражнения с плавательной доской	1	0	1	
59	Иммитация упражнения в скольжении на груди	1	0	1	
60	Иммитация 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	Иммитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
64	Иммитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
65	Иммитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1	
66	Иммитация 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.