

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



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

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С РАС (РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА)
(вариант 8.2)**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Составитель:
учитель физкультуры
Тепляшина Любовь Вениаминовна

Нижняя Пыхта, 2023

ОДОБРЕН

Пояснительная записка

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);
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с расстройствами аутистического спектра, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Место учебного предмета в учебном плане

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 в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 8.2 АООП НОО для обучающихся с РАС, 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 двигательного развития обучающихся с РАС младшего школьного возраста

В двигательной сфере у обучающихся с РАС отмечаются нарушения крупной и мелкой моторики, наличие стереотипных движений. Для них свойственны искажения основных базовых действий: неравномерность циклических движений при передвижении, импульсивный бег с искаженным и прерывающимся ритмом, избыточные движения конечностями, растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения вялые или скованные, отсутствует их пластичность, затруднено выполнение упражнений и манипуляций с мячом из-за нарушений сенсомоторной координации и мелкой моторики рук (Никольская О.С., Баенская Е.Р., Либлинг М.М., 2005).

Также у обучающихся с РАС отмечаются нарушения в осуществлении и регуляции деятельности различных групп мышц, формировании контроля за выполнением двигательных действий, развитии координации целенаправленных и произвольных движений, ориентации в пространстве, зрительно-моторной координации; наблюдаются сопутствующие движения (синкинезии), стереотипии. Младшие школьники с РАС испытывают трудности в понимании инструкции, выполнении двигательного действия самостоятельно и при выполнении движений по образцу.

Перечисленные выше нарушения двигательной сферы усугубляются характерными поведенческими особенностями обучающихся с РАС, вызванными недостаточностью социального взаимодействия и затрудненной коммуникацией (Гилбер К., Питерс Т, 2002) (по Э.В. Плаксуновой).

Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с РАС, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты. Вариант 8.2

Личностные результаты обучающихся проявляются в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;

- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты. Вариант 8.2.

Метапредметные результаты по «Адаптивной физической культуре» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить небольшие сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и предметным примерным планируемыми результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с расстройствами аутистического спектра на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к процессу и планируемыми результатам занятий к группам обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
		Вариант 8.2
Предметные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья.	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана, и т.д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультурных пауз, уроков физической культуры, 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 индивидуальные основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
Способы физической деятельности	Самостоятельные занятия. Физкультурно-оздоровительная деятельность.	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет доступные упражнения из утренней зарядки, физкультминуток по подражанию; - соблюдает простые правила подвижных игр.
Гимнастика с основами акробатики	Организующие команды и приемы.	<ul style="list-style-type: none"> - Строится в шеренге, в колонне с направляющей помощью педагога; - выполняет упражнения на восстановление дыхания; - выполняет упражнения по фрагментам, соединяя в целое; - выполняет действия по разработанным алгоритмам с совместным проговариванием; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.

	<p>Упражнения без предметов. Упражнения с предметами.</p> <p>Прыжки.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов.</p> <p>Развитие гибкости. Развитие координационных способностей.</p> <p>Формирование осанки.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно, по необходимости, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.); - выполняет серию упражнений после многократного повторения алгоритма; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта), зрительно – моторной координации.
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба. Беговые упражнения.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Анализирует состав упражнения при предъявлении, проговаривает последовательность действий; - выполняет упражнение целостно; - выполняет упражнение в едином темпе; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает амплитуду движения при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; - ориентируется в пространстве зала во время выполнения упражнений;

		- выполняет упражнения для развития двигательной координации.
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>- Выполняет упражнение по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- участвует в соревнованиях;</p> <p>- применяет самоконтроль при выполнении упражнений;</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- выполняет упражнение в едином темпе, ритме;</p> <p>- проговаривает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки.</p> <p>Развитие координационных способностей.</p> <p>Развитие скоростных способностей.</p> <p>Развитие выносливости.</p> <p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>- Строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> <p>- выполняет незнакомое упражнение по показу;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти;</p> <p>- выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т.д.;</p> <p>- проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения;</p> <p>- знает пространственные термины;</p> <p>-участвует в соревнованиях;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- взаимодействует в игре со сверстниками.</p>

Плавание	<p>Обучение основным элементам плавания.</p> <p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - выдерживает темп и ритм выполнения; - выполняет упражнение с опорой на визуальный план ; - проговаривает термины, действия и порядок выполнения упражнения; - удерживает правильную осанку.
Подвижные и спортивные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики.</p> <p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</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.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - принимает правила подвижной игры, следует им, проговаривает их; - использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняют упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнения в режиме изменения характеристик (темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т.д.); - понимает сложную двигательную инструкцию; - включается в игровую деятельность; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Предметные результаты освоения программного материала для каждого обучающегося с РАС определяются индивидуально с учетом его особых образовательных потребностей, особенностей развития моторики и психомоторики.

2.4 Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся в соответствии с ФГОС ОВЗ
----------------------------	---------	----------------------	---

			Вариант 8.2
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей глухих обучающихся
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	<p>Вариант 8.2 Правила личной гигиены: гигиена и ее значение для человека. Чистота одежды и обуви. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями (техника безопасности). Организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.</p> <p>Вариант 8.2 Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Значение и основные правила закаливания.</p> <p>Вариант 8.2 Физические</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видео - материал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают инвентарь, одежду и обувь на пособиях); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.

	<p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.</p>	<p>упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и отдых. Осанка. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Понятия: физическая</p>	
--	--	--	--

	Из истории физической культуры.	<p>культура, физическое воспитание.</p> <p>Вариант 8.2 История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p>	
	Самостоятельные занятия.	<p>Вариант 8.2 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 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); - соблюдают правила игры; - составляют простые предложения по описанию своей деятельности; - включаются в игровую деятельность с незначительной помощью учителя.

	Спортивно - оздоровительная деятельность.	физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Вариант 8.2, Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки	
--	---	---	--

	Самостоятельные игры и развлечения.	<p>).</p> <p>Вариант 8.2</p> <p>Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	
<p>Физическое совершенствование</p> <p>Гимнастика с основами акробатики</p>	Теоретические сведения.	<p>Вариант 8.2 Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видео - материал по теоретическим вопросам гимнастики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.

		двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	
	Организующие команды и приемы.	Вариант 8.2 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.	- Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно - пространственных опор; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Акробатические	Вариант 8.2	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>

	<p>упражнения.</p> <p>Акробатические комбинации.</p>	<p>Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты;</p> <p>Простейшие соединения разученных движений.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - просматривают видео материал с выполнением действия; - изучают отдельные фазы движения с последующим их объединением; - составляют рассказ-описание (по возможности) двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - выполняют упражнения с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - начинают выполнение упражнения по звуковому сигналу. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - проговаривают терминологию и порядок выполнения действий (по возможности); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнение под самостоятельный счет; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине.</p> <p>Ритмические упражнения.</p>	<p>Вариант 8.2</p> <p>Ходьба в разной темпе под счет, хлопки, пение и музыку; ходьба с акцентированием на счет 1, на счет 2,3; ходьба с хлопками.</p> <p>Выполнение элементарных движений под музыку (на каждый 1-й счет). стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя. - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p>

	<p>Гимнастическая комбинация.</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера.</p>	<p>сходом вперед ноги.</p> <p>Вариант 8.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 8.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (перекладывание, передача, захват предмета, переноска предмета, опускание предмета); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
--	---	---	---

	<p>Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>скамейке.</p> <p>Вариант 8.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 8.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p>	
--	---	--	--

	Развитие координации	Вариант 8.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по Гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в	
--	----------------------	--	--

	<p>Формирование осанки.</p>	<p>разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Вариант 8.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета. Вариант 8.2</p>	
--	-----------------------------	---	--

	<p>Развитие силовых способностей.</p>	<p>Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>	
--	---------------------------------------	--	--

<p>Легкая атлетика</p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<p>Вариант 8.2 Теоретические сведения: Понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных</p>	<p>-Просматривают видео-материал по теоретическим вопросам легкой атлетики; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения при выполнении гимнастических упражнений.</p>

		способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	
	Ходьба.	<p>Вариант 8.2 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>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных ориентиров; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - сообщают о своем состоянии здоровья учителю; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальный план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп;

	<p>Беговые упражнения.</p>	<p>Вариант 8.2 Бег с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад,</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговаривают термины и порядок выполнения; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
--	----------------------------	--	---

	<p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Броски.</p> <p>Метание.</p> <p>Развитие скоростных</p>	<p>семенящий бег. Челночный бег.</p> <p>Вариант 8.2 Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 8.2 Броски большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 8.2 Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 8.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений;</p> <p>прыжки через</p>	
--	--	---	--

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости.</p>	<p>скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>	
	<p>Общеразвивающие упражнения.</p>	<p>Вариант 8.2, Основная стойка, стойка ноги врозь; основные положения рук; движения прямых рук; движения рук в плечевых и локтевых суставах; круговые движения руками; поднимание и опускание плеч; движение плеч вперед, назад; поднимание согнутой ноги; движение прямой ноги вперед, в сторону, назад; махи ногой; сгибание и разгибание ног в положении сидя; поднимание прямых ног поочередно в положении сидя;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняют строевые команды педагога по показу; - ориентируются в пространстве зала с использованием зрительно-пространственных опор; - начинают и заканчивают упражнение по свистку и/или команде учителя; - демонстрируют классу варианты выполнения упражнения; - ассистируют учителю при подготовке инвентаря; - принимают участие в эстафетах; - выполняют дыхательные упражнения разными способами: грудное и диафрагмальное дыхание, медленное и быстрое, поверхностное и глубокое; - демонстрируют правильную осанку при выполнении упражнений. <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с опорой на визуальную план. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнение с активизацией внимания; - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнение под контролем педагога. <p><i>Коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - выполняют манипуляции с предметами (мячами); - проговаривают термины и порядок выполнения;

		<p>повороты головы; наклон туловища в сторону; наклон туловища вперед с опорой рук на колени, опускание на одно колено с шага назад; опускание на оба колена и вставание без помощи рук; упражнения у гимнастической стенки; пружинистые движения до уровня касания грудью ног; смыкание и размыкание носков; поднимание на носах с перекатом на пятки; имитация равновесия. Вариант 8.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание</p>	<p>- осуществляя-ют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	--	---	---

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>ходьбой, с бегом в режиме большой 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 8.2</p> <p>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</p>	
--	------------------------------	--	--

	Развитие силовых способностей:	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 вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики.	Вариант 8.2 Игровые задания с использованием строевых	-Просматривают видео - материал с правилами и примерами проведения игр; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - выбирают игры на основе личных предпочтений;

	<p>На материале легкой атлетики.</p> <p>На материале лыжной подготовки.</p> <p>На материале спортивных игр.</p>	<p>упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 8.1, 8.2 Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 8.2 Стойка баскетболиста;</p>	<p>- включаются в командное игровое взаимодействие;</p> <p>- с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила проведения игр;</p> <p>- осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.</p>
--	---	---	---

		<p>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.</p> <p><i>Пионербол</i></p> <p>Вариант 8.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>Вариант 8.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры</p>	
--	--	---	--

		<p>на материале волейбола.</p> <p>Вариант 8.23 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 8.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p> <p>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не</p>	
--	--	---	--

Лыжная подготовка	Теоретические сведения	урони мяч». Вариант 8.2 Теоретические сведения: понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Виды подъемов и спусков.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам лыжной подготовки; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку рассказывают правила поведения при лыжной подготовке; - осуществляют контроль за своим физическим состоянием, сообщают о дискомфорте с помощью доступной системы коммуникации.
	Обучение основным элементам лыжной подготовки. Общеразвивающие упражнения. Развитие координации.	Вариант 8.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение Вариант 8.2 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных ориентиров для выполнения движения; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - принимают участие в соревнованиях. <i>Коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости внимания;

	<p>Развитие выносливости:</p>	<p>изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 8.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполу-шарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют упражнения на развитие зрительно-моторной координации; - проговаривают термины и порядок выполнения; - участвуют в играх, направленных на развитие эмоционально-волевой сферы.
<p>Плавание</p>	<p>Теоретические сведения.</p>	<p>Вариант 8.2 Теоретические сведения: одежда и обувь пловца. Подготовка к</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам плавания; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - называют / показывают названный учителем инвентарь; - слушают рассказ педагога; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными

		занятиям в бассейне. Правила поведения в бассейне. Инвентарь для плавания.	параметрами (например, соотнести вид спорта и инвентарь, обувь, одежду); - участвуют в групповой работе по выполнению задания; - с помощью педагога и опорой на визуальную подсказку могут рассказать правила поведения в бассейне.
	Обучение основным элементам плавания (Просмотр видеофрагмента) Общеразвивающие упражнения. Развитие выносливости:	Вариант 8.2 Иммитационные упражнения: входение в воду; передвижение по дну бассейна; иммитация упражнений на всплывание; лежание и скольжение, упражнения на согласование работы рук и ног. Вариант 8.2 Иммитационная работа ног у вертикальной поверхности, иммитация скольжения на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).	Этап знакомства с упражнением: - выполняют иммитационные подготовительные упражнения на суше; - проговаривают правила техники безопасности; Этап закрепления: - выкладывают порядок выполнения упражнения из карточек; - проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя»; - выполняют упражнения самостоятельно с опорой на визуальный план с иммитацией. Коррекционная работа: - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития различных мышечных групп; - выполняют манипуляции с инвентарем для плавания; - проговаривают термины и порядок выполнения.

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	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие.	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
3	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
4	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
5	Физкультурно-оздоровительная деятельность.	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
6	Гимнастика.	24	24	20	20	20
7	Легкая атлетика.	20	20	20	20	20

8	Лыжная подготовка.	22	22	20	20	20
9	Плавание.	-	-	12	12	12
10	Подвижные и спортивные игры.	33	33	30	30	30
		99	99	102	102	102
		Итого: 504 часа				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	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	1	0	1		

	упражнениях					
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	1	0	1		

	прыжка в длину и в высоту с прямого разбега					
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 бегом	1	0	1		www.edu.ru 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 ввода 1
49	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
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 скоростью	1	0	1		Поле для свободного ввода1
53	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	1		Поле для свободного ввода1
54	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Поле для свободного ввода1
55	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	1		Поле для свободного ввода1
56	Сдача норм ГТО по лыжам. Подвижные игры на лыжах.	1	0	1		Поле для свободного ввода1
57	Считалки для подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
58	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1
59	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода1

60	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
61	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
62	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
63	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
64	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
65	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
66	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
67	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
68	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1

69	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
71	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	1		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 1
78	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		Поле для

	норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры					свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
87	Освоение правил и техники выполнения	1	0	1		Поле для

	норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					свободного ввода 1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1

94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		

					ресурсы
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	Поле для свободного ввода 1
5	Физические качества	1	0	1	Поле для свободного ввода 1
6	Сила как физическое качество	1	0	1	Поле для свободного ввода 1
7	Быстрота как физическое качество	1	0	1	Поле для свободного ввода 1
8	Выносливость как физическое качество	1	0	1	Поле для свободного ввода 1
9	Гибкость как физическое качество	1	0	1	Поле для свободного

						ввода1
10	Развитие координации движений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений	1	0	1		Поле для свободного ввода1
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1		Поле для свободного ввода1
13	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
14	Утренняя зарядка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	1		Поле для свободного ввода1
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1		Поле для свободного ввода1
17	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Поле для свободного ввода1
18	Строевые упражнения и команды	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
19	Прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
20	Прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
21	Гимнастическая разминка	1	0	1		Поле для свободного ввода1
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
28	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
29	Танцевальные гимнастические движения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
32	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
33	Спуск с горы в основной стойке	1	0	1		Поле для свободного ввода1
34	Подъем лесенкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
35	Подъем лесенкой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Поле для свободного

						ввода 1
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
38	Торможение лыжными палками	1	0	1		
39	Торможение лыжными палками	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
40	Торможение падением на бок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
41	Торможение падением на бок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
46	Сложно координированные прыжковые	1	0	1		Поле для

	упражнения					свободного ввода 1
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
55	Сложно координированные беговые	1	0	1		Поле для

	упражнения					свободного ввода 1
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
57	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
58	Игры с приемами баскетбола	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
63	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
64	Прием «волна» в баскетболе	1	0	1		Поле для

						свободного ввода1
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Поле для свободного ввода1
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	1		Поле для свободного ввода1
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	1		Поле для свободного ввода1
69	Футбольный бильярд	1	0	1		Поле для свободного ввода1
70	Футбольный бильярд	1	0	1		Поле для свободного ввода1
71	Бросок ногой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
72	Бросок ногой	1	0	1		Поле для свободного ввода1
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		Поле для

						свободного ввода 1
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода 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 передвижение	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 1

82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		www.gto.ru

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сухое плавание. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 1

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
-------------------------------------	-----	---	-----	--

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
2	История появления современного спорта	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
3	Виды физических упражнений. Дозировка физических нагрузок	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
5	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
6	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного ввода 1

7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		Поле для свободного ввода1
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода 1
33	Лазанье по канату	1	0	1		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 1
36	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Поле для свободного

						ввода 1
37	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
38	Прыжки через скакалку	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
39	Прыжки через скакалку	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
40	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
41	Ритмическая гимнастика	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
42	Танцевальные упражнения из танца галопа	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
43	Танцевальные упражнения из танца галопа	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
44	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
45	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		Поле для свободного

						ввода 1
46	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
47	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
48	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
49	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
50	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
51	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
52	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
53	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
54	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Поле для свободного

						ввода 1
55	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
56	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
57	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 1
61	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
62	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
63	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой	1	0	1		Поле для свободного

	и прыжками					ввода 1
64	Упражнения ознакомительного плавания: иммитация погружения в воду и всплытие	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
65	Упражнения ознакомительного плавания: иммитация погружения в воду и всплытие	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
66	Имитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
67	Имитационные упражнения в плавании кролем на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
68	Имитационные упражнения в плавании брассом	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
69	Имитационные упражнения в плавании брассом	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
70	Имитационные упражнения в плавании дельфином	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
71	Имитационные упражнения в плавании дельфином	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
72	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
73	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
74	Спортивная игра волейбол	1	0	1		Поле для свободного ввода1
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
76	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		Поле для свободного ввода1
77	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
78	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		Поле для свободного ввода1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Поле для свободного

						ввода1
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	1		www.gto.ru

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты					
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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 степени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 степени	1	0	1		www.gto.ru

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	0	102	
-------------------------------------	-----	---	-----	--

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	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		Поле для свободного ввода 1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1		Поле для свободного ввода 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	1	0	1		Поле для

	физической культуры					свободного ввода1
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	0	1		Поле для свободного ввода1
9	Закаливание организма	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода 1
26	Акробатическая комбинация	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
27	Акробатическая комбинация	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
28	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
29	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
30	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
31	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
32	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного

						ввода 1
33	Обучение опорному прыжку	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
34	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
35	Упражнения на гимнастической перекладине	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
36	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
37	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
38	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
39	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом:	1	0	1		Поле для свободного

	подводящие упражнения					ввода 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		Поле для свободного ввода 1
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
45	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
46	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
49	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
50	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам	1	0	1		Поле для свободного

	движения и в полной координации					ввода 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		Поле для свободного ввода 1
55	Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
56	Подводящие упражнения	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
57	Имитационные упражнения с плавательной доской	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
58	Имитационные упражнения с плавательной доской	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
59	Имитация упражнения в скольжении на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода 1

60	Имитация упражнения в скольжении на груди	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
61	Плавание кролем на спине в полной координации (иммитация)	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
62	Плавание кролем на спине в полной координации (иммитация)	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
63	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
64	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
65	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
66	Имитация упражнения в плавании способом кроль	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
67	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
68	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1

69	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
70	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
71	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
72	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
73	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
74	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
75	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
76	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
77	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	0	1		www.gto.ru
78	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ.	1	0	1		Поле для

	ГТО в наше время					свободного ввода 1
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		www.gto.ru
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		Поле для свободного ввода 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 ввода 1
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		Поле для свободного ввода 1
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой	1	0	1		www.gto.ru

	перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода 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		Поле для свободного ввода 1
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		Поле для свободного ввода 1
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	0	1		www.gto.ru

	Эстафеты					
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
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		Поле для свободного ввода1
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	0	1		Поле для свободного ввода1

101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	0	1		Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	102		

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

<https://www.gto.ru>

|

ВФСК

ГТО

(gto.ru)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>

www.gto.ru

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся с РАС планируемых результатов.

При этом итоговая оценка ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с РАС с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Оценка достижения предметных результатов ведётся как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты, полученные в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Оценивание двигательных умений

Оценивание двигательных умений производится на основе сравнения техники выполнения с эталонной. Эталон для различных видов движений будет различаться. Например, в гимнастике наибольшее внимание уделяется амплитуде движений, четкому прохождению всех фаз, точности выполнения движений. В игровых видах (баскетбол, волейбол и др.) - положению рук и ног, контролю мяча, уверенности при выполнении упражнения; в метаниях - дальности и точности полета снаряда.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, количественный показатель ниже предполагаемого. 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 – это ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценивание динамики развития физических способностей в зависимости от индивидуального уровня физического развития

Тестирование физических способностей обучающихся производится с 1 класса. Контроль ведётся в течение всего учебного года. Оценивание производится на основе сравнения полученных результатов тестов с показанными результатами обучающихся, который были выполнены в прошлом учебном году, четверти (далее - исходный результат).

Оценивание обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Итоговая отметка по адаптивной физической культуре у обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе, выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивно-оздоровительную деятельность), а также с учетом динамики физической подготовленности и прилежания.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по адаптивной физической культуре обучающихся, имеющих выраженные отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкость их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических возможностях обучающихся, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся (родителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена также обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических способностей, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры.

2.7. Материально – техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с РАС образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветные пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;
- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.