

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №3 города Заринска

Рассмотрена
на МО учителей разных образовательных
дисциплин
протокол от «26» августа 2024 г.
№1

Принята
на педагогическом совете
протокол от «29» августа 2024г.
№1

Утверждена
приказом по школе
от «02» сентября 2024 г.
№444

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

АООП НОО

обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)

Составители:
Казанцева Л.С., учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Заринск 2024

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты АООП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной

утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
 - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
 - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
 - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
 - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
 - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
 - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических

особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуры, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании АОП НОО ориентировку на АОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.

з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;

и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ЗПР.

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием. Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации АОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;

- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности. В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ЗПР;

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ЗПР форме и объеме;
- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

2.Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка».

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Правила поведения на уроках физической культуры.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Роль физических упражнений в жизни человека.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Основные виды разминки.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Физические упражнения.

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

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»..

**Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.
Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли», «Ёлка» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний. Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза» «Мышеловка» «Угадай, кого поймали» «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания).

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.

- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

Физические упражнения.

Организирующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц:

стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- Назначение занятий спортом.
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Освоение передвижения на лыжах. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона

в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («катор», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Основные термины легкоатлетических упражнений.
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

Физические упражнения.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

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; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).

- Основные термины видов передвижения на лыжах.

Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.
Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Основы профилактики травматизма.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- Тестирование в условиях ГТО.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

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.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

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 многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

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; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- Общее строение человека, основные части костного скелета.
- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Упражнения на развитие основных физических качеств.
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.

Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

3. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

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

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать *жизненные компетенции*, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

Метапредметные результаты:

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ЗПР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- 2) совместная деятельность:
 - организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
 - продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
 - конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волеусаморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;

- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

К концу обучения в 1 дополнительном классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни;
- знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физической деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физической культуры.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений на вдох и на выдох, статические и динамические.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения вогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;

- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

4. Тематическое планирование

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС , 1 доп.класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Режим дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Гигиена человека	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Осанка человека	1	https://resh.edu.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	23	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	21	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	23	https://resh.edu.ru/

Итого по разделу		89	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	4	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Физическое развитие и его измерение	4	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	22	https://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	23	https://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	23	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	21	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		89	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных	4	https://resh.edu.ru/

	требований комплекса ГТО		
Итого по разделу		4	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	https://resh.edu.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
2.3	Физическая нагрузка	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	17	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	20	https://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	20	https://resh.edu.ru/

2.5	Лапта	19	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		92	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	2	https://resh.edu.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		4	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/
1.2	Закаливание организма		https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	https://resh.edu.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	https://resh.edu.ru/
2.3	Лыжная подготовка	20	https://resh.edu.ru/

2.4	Подвижные и спортивные игры	19	https://resh.edu.ru/
2.5	Лапта	19	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		92	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	https://resh.edu.ru/
Итого по разделу		2	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ			

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/
7	Правила техники безопасности на уроках гимнастики. Общие понятия о видах гимнастики	1	https://resh.edu.ru/
8	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/
15	Строевые упражнения и организующие команды на уроках	1	https://resh.edu.ru/

	физической культуры		
16	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
19	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
20	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/
21	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/
22	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
23	Прыжки в группировке толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
24	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://resh.edu.ru/
25	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1	https://resh.edu.ru/
26	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
27	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
28	Прыжки в упоре на руках толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
29	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru/
30	Основные правила ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/
31	Освоение правил и техники выполнения нормативов комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, поднятие туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/

32	Правила техники безопасности во время занятий подвижными играми. Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
33	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
34	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
35	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/
36	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/
37	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/
38	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/
39	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/
40	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/
41	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/
42	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/
43	Правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке. Переноска лыж к месту занятия	1	https://resh.edu.ru/
44	Переноска лыж к месту занятия	1	https://resh.edu.ru/
45	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/
46	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/
47	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
48	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
49	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/

50	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
51	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
52	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
53	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
54	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
55	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
56	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/
57	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/
58	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/
59	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/
60	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/
61	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
62	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
63	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	https://resh.edu.ru/

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила техники безопасности при занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/
70	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/
72	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/
73	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	https://resh.edu.ru/
74	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/
75	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/
76	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/
77	Правила техники безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/
78	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/
79	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/
81	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/

82	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег	1	https://resh.edu.ru/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10 м и 30 м	1	https://resh.edu.ru/
85	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/
86	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/
90	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/
91	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	https://resh.edu.ru/
92	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами и приземления	1	https://resh.edu.ru/
93	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/
94	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
96	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/
97	Разучивание техники выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/

98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 и 2 ступеней комплекса ГТО	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/
6	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/
7	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	1	https://resh.edu.ru/
10	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/
11	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/
12	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/
13	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/

16	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
17	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
18	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
21	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/
22	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/
23	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/
24	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
25	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
26	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/
27	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/
28	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
29	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/

31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/
32	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/
34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/
36	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/
37	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/
38	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/
39	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/
40	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/
41	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/
43	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/

44	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
45	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
46	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
47	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
48	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
49	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/
50	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/
51	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/
52	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/
53	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/
54	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/
55	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/
56	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
57	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
58	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
59	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
60	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/

61	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/
62	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/
63	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/
66	Правила поведения на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
67	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
68	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
69	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
70	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/
71	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/
72	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/
73	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/
74	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/
75	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/
76	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/
77	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/

78	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/
79	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/
80	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/
81	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/
82	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/
83	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/
84	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/
85	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/
86	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/
87	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/
88	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/
89	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/
90	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	https://resh.edu.ru/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	1	https://resh.edu.ru/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по	1	https://resh.edu.ru/

	пересеченной местности		
95	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
96	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/
99	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/
100	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/
3	Виды физических упражнений	1	https://resh.edu.ru/
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/
7	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	https://resh.edu.ru/
9	Правила поведения на уроках по лёгкой атлетике. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/
10	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/
12	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	1	https://resh.edu.ru/

15	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/
17	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/
18	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/
19	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/
20	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/
24	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/
26	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/
27	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/
28	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/

29	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/
31	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/
32	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/
33	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/
40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/
43	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/
44	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/

45	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/
46	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
47	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
48	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/
49	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/
50	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/
51	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/
52	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/
53	Правила техники безопасности на уроках подвижных и спортивных игр. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/
54	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/
55	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
56	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
57	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
58	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/
59	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/
60	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/

61	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
62	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
63	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/
64	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/
65	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/
66	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/
67	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/
68	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/
69	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/
70	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/
71	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/
72	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/
73	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/
74	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/
75	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	https://resh.edu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/

78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru/
82	Правила поведения во время занятий лаптой. Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту)	1	https://resh.edu.ru/
83	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки	1	https://resh.edu.ru/
84	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки	1	https://resh.edu.ru/
85	Ловля и передача мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
86	Ловля и передача мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
87	Удары битой по мячу способом сверху	1	https://resh.edu.ru/
88	Удары битой по мячу способом сверху	1	https://resh.edu.ru/
89	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими	1	https://resh.edu.ru/
90	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими	1	https://resh.edu.ru/
91	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими	1	https://resh.edu.ru/
92	Основы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели	1	https://resh.edu.ru/
93	Основы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели	1	https://resh.edu.ru/

94	Основы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели	1	https://resh.edu.ru/
95	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты)	1	https://resh.edu.ru/
96	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты)	1	https://resh.edu.ru/
97	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты)	1	https://resh.edu.ru/
98	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4)	1	https://resh.edu.ru/
99	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4)	1	https://resh.edu.ru/
100	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4)	1	https://resh.edu.ru/
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	1	https://resh.edu.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/
8	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/
9	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/
12	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/
13	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/
14	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/

15	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	https://resh.edu.ru/
17	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	https://resh.edu.ru/
18	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
19	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
20	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	https://resh.edu.ru/
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	https://resh.edu.ru/
23	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
24	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
25	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
26	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
27	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
28	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/
29	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/
30	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/

31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	1	https://resh.edu.ru/
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	1	https://resh.edu.ru/
33	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/
34	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1	https://resh.edu.ru/
35	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/
42	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
43	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
44	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
45	Имитационные упражнения в передвижении на	1	https://resh.edu.ru/

	лыжах		
46	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/
47	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
48	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
49	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
50	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/
51	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
52	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
53	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	https://resh.edu.ru/
55	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	https://resh.edu.ru/
56	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/
57	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/
58	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/
59	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/
60	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/

61	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/
62	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/
63	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/
64	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/
65	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
66	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
67	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/
68	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
69	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
70	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
71	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/
72	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/
73	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/
74	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
75	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	https://resh.edu.ru/
77	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/
78	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/

79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	1	https://resh.edu.ru/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	1	https://resh.edu.ru/
82	Предупреждение травматизма во время занятий лаптой. Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту)	1	https://resh.edu.ru/
83	Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту)	1	https://resh.edu.ru/
84	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки	1	https://resh.edu.ru/
85	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки	1	https://resh.edu.ru/
86	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки	1	https://resh.edu.ru/
87	Ловля и передача мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
88	Ловля и передача мяча на месте	1	https://resh.edu.ru/
89	Удары битой по мячу способом сверху	1	https://resh.edu.ru/
90	Удары битой по мячу способом сверху	1	https://resh.edu.ru/
91	Основы хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) простейшие приёмы владения ими	1	https://resh.edu.ru/
92	Основы хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) простейшие приёмы владения ими	1	https://resh.edu.ru/
93	Основы хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) простейшие приёмы владения ими	1	https://resh.edu.ru/
94	Основы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели	1	https://resh.edu.ru/

95	Основы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели	1	https://resh.edu.ru/
96	Основы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели	1	https://resh.edu.ru/
97	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты)	1	https://resh.edu.ru/
98	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты)	1	https://resh.edu.ru/
99	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4)	1	https://resh.edu.ru/
100	Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4)	1	https://resh.edu.ru/
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник; 14-е издание, переработанное, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник; 13-е издание, переработанное, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и др., Общество с ограниченной ответственностью Издательский центр «ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Матвеев А. П. Уроки физической культуры: 1–4-е классы: методические рекомендации/А. П. Матвеев.—2-е изд., перераб. — Москва: Просвещение, 2023.
Физическая культура: 3-4-й классы. Методическое пособие.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, 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. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.