

Приложение 14 к адаптированной основной
общеобразовательной программе начального
общего образования обучающихся с
задержкой психического развития (7.2)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
1-4 классы

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.

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП 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.

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 ФАОП 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 преимущественно 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.

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»;
- Модуль «Плавание».

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально-технической базы и климатическими особенностями. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастикой осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

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»..

Модуль «Плавание»

Знания

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека
- Правила поведения в бассейне, правила техники безопасности;
- Значение плавания для здоровья;
- Соблюдение мер личной гигиены, требования к одежде для занятий физическими упражнениями в воде.
- Особенности дыхания в воде.

- Взаимодействие со сверстниками в водной среде

Физические упражнения

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Погружение и нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, повороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «дуть на гладь воды», «плыви игрушка», «пузырики», «выдохи в воду», «баба сеяла горох..»

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «поплавок», «стрела», скольжение в воде свободным стилем

Подвижные игры в воде: «Брось мяч в круг», «Звездочка», «Зеркало», «Море волнуется раз..»

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 вперед, назад.

Прыжки через скакалку вперед, 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 вперед 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 перекладывание 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»

Модуль «Плавание»

Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшение эмоционального состояния и физического развития.
- Разминка, общеразвивающие и специальные упражнения в воде.
- Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду и нахождение в воде. Простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднятие ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ЗПР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдох в воду», «Баба сеяла горох..».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

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.

Организующие 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 эстафетыс 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.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Форма одежды для занятий плаванием.
- Режим дня при занятиях плаванием.
- Правила личной гигиены во время занятий плаванием.
- Игры и развлечения на воде.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение упражнений

для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение элементов спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде. «Карлики-великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

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.

Организуемые 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 («каток», «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 двухшажный 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.

Модуль «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине.
- Основные термины и команды в плавании.

Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров
Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

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 опоры 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 «Плавание»

Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.
- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.
- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас.

Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплывание любым способом техники (кроль, брас на выбор). Плавание на скорость.

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.

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 волевую саморегуляцию 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, в бассейне);
- 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, плаванием, 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, в бассейне);
- 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 физкультурной 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 физкультурной деятельности.

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);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

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 и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- 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, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- 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 и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- 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 всогласованности 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 закалывающих 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;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- 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)

Тематическое планирование

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ЗПР.

Модуль	Классы				
	1	1 дополнительный	2	3	4
Легкая атлетика	9	18	21	24	24
Гимнастика с элементами корректирующей	45	27	27	27	27
Плавание	15	15	15	15	15
Лыжная подготовка	-	12	12	15	15
Подвижные игры	30	27	27	21	21
Всего	99	99	102	102	102

1 класс

№	Тема	Кол – во часов
	Легкая атлетика (27 часов)	
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Техника безопасности.	1
2	Строевые упражнения.	1
3	Ходьба и бег по залу.	1
4	Развитие общей выносливости.	1
5	Развитие дыхательной системы	1
6	Опосредованное закаливание.	1
7	Ходьба и бег в колонне.	1
8	Бег в среднем темпе.	1
9	Бег с переходом на ходьбу.	1
10	Бег в среднем темпе.	1
11	Непрерывный бег	1
12	Непрерывный бег с изменением темпа.	1
13	Подвижные игры.	1
14	Прыжки на двух ногах.	1
15	Строевые упражнения	1
16	Ходьба и бег в колонне.	1
17	Бег в среднем темпе.	1
18	Подпрыгивание вверх.	1
19	Прыжки с высоты с мягким приземлением.	1
20	Метание с места.	1
21	Метание с места в цель.	1
22	Подвижные игры.	1
23	Строевые упражнения.	1
24	Бег в среднем темпе.	1
25	Метание с места в вертикальную цель.	1
26	Метание мяча из седа из – за головы.	1
27	Подвижные игры.	1
	Гимнастика (21 час)	
28	Гимнастика. Техника безопасности.	
29	Строевые упражнения.	1
30	Коррекция нарушений здоровья.	1
31	Подвижные игры в зале.	1
32	Лечебно – оздоровительные упражнения.	1
33	Ползание по гимнастической скамейке.	1
34	Строевые упражнения.	1

35	Ходьба и бег.	1
36	Ползание по наклонно гимнастической скамейке.	1
37	Упражнения в равновесии.	1
38	Лечебно – оздоровительные упражнения.	1
39	Упражнения в равновесии.	1
40	Лазание по гимнастической стенке.	1
41	Ползание по гимнастической скамейке.	1
42	Ходьба и бег.	1
43	Ползание по наклонно гимнастической скамейке.	1
44	Упражнения в равновесии.	1
45	Лечебно – оздоровительные упражнения.	1
46	Ходьба и бег.	1
47	Лазание по гимнастической стенке.	1
48	Строевые упражнения.	1
	Подвижные игры (31 час)	
49	Техника безопасности при работе с мячом.	1
50	Подвижные игры с мячом.	1
51	Игра «Охотники и зайцы».	1
52	Школа мяча.	1
53	Игра «Перебежки в парах».	1
54	Броски мяча снизу.	1
55	Броски мяча из – за головы.	1
56	Подвижная игра «Части тела»	1
57	Броски мяча в парах.	1
58	Школа мяча.	1
59	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
60	Броски мяча снизу.	1
61	Броски мяча в парах.	1
62	Перебрасывание мяча снизу в парах.	1
63	Броски мяча от груди.	1
64	Подвижная игра «Перестрелка»	1
65	Броски мяча от головы в парах.	1
66	Подвижная игра «Что пропало?»	1
67	Броски мяча снизу.	1
68	Броски мяча из – за головы.	1
69	Броски мяча в парах.	1
70	Перебрасывание мяча снизу в парах.	1
71	Пас правой и левой ногой в парах.	1
72	Подвижная игра «зайчики - пальчики»	1
73	Подвижная игра «Попрыгушки»	1
74	Удары мяча правой и левой рукой об пол.	1
75	Подвижная игра «С кочки на кочку».	1
76	Броски мяча в парах.	1
77	Перебрасывание мяча снизу в парах.	1
78	Подвижная игра «Филин и пташки».	1
79	Школа мяча.	1
	Гимнастика (14 часов)	
80	Строевые упражнения.	1
81	Развитие гибкости.	1
82	Корректирующие упражнения.	1
83	Бег и ходьба по залу.	1
84	Подвижная игра «Нос, пол, потолок».	1
85	Ползание.	1
86	Строевые упражнения.	1
87	Корректирующие упражнения.	1
88	Бег и ходьба по залу.	1
89	Подвижная игра «Филин и пташки».	1

90	Упражнения в равновесии.	1
91	Подвижная игра «Лохматый пёс».	1
92	Строевые упражнения.	1
93	Подвижная игра «Кот и воробьи».	1
	Лёгкая атлетика (6 часов)	
94	Медленный бег.	1
95	Челночный без.	1
96	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	1
97	Быстрый бег.	1
98	Метание с места на дальность.	1
99	Подвижная игра «Охотники и зайцы».	1
	ИТОГО	99

1 класс (дополнительный)

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Что такое физическая культура. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/
2	Виды передвижений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
5	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на уроках по легкой атлетике на спортивной площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/
7	Бег и ходьба.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/
8	Бег и ходьба.	1	
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
10	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	
11	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
12	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	
13	Метание мешочка на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/
14	Метание мешочка на дальность	1	
15	Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/
16	Быстрота. Игра «Кто быстрее»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/
17	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
18	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с места.	1	
19	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/

20	Разучивание техники выполнения прыжка в длину с прямого разбега.	1	
21	Прыжок в длину с места в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/
22	Инструктаж по ТБ при занятиях гимнастикой в спортивном зале. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	1	
23	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
24	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
25	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	
26	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
27	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	
28	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
29	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег).	1	
30	Исходные положения в физических упражнениях.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
31	Понятие гимнастические упражнения. Виды гимнастических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
32	Обучение гимнастическим упражнениям. Кувырок вперед.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/
33	Обучение гимнастическим упражнениям. Кувырок вперед.	1	
34	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
35	Акробатические упражнения. Кувырок назад.	1	
36	Акробатические упражнения, лазания.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
37	Акробатические упражнения, лазания.	1	
38	Гимнастические упражнения с мячом. Вращение обруча. Мост.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
39	Гимнастические упражнения с мячом. Вращение обруча. Мост.	1	
40	Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/
41	Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках.	1	
42	Гимнастические упражнения со скакалкой Гимнастические упражнения в прыжках.	1	
43	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Подъем туловища из положения лежа на	1	

	спине и животе.		
45	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
48	Круговая тренировка.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/326460/
49	Инструктаж по ТБ при занятиях лыжной подготовкой. Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	
50	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
51	Строевые упражнения с лыжами в руках.	1	
52	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
53	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	
54	Упражнения в передвижении на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
55	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
56	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/
57	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	
58	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
59	Техника ступающего шага во время передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
60	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим двушажным шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
61	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим двушажным шагом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
62	Техника передвижения скользящим двушажным шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
63	Техника передвижения скользящим двушажным шагом в полной координации.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/
64	Техника передвижения скользящим двушажным шагом в полной координации.	1	
65	Техника передвижения скользящим двушажным шагом в полной координации.	1	
66	Инструктаж по ТБ при занятиях подвижными играми на спортивной площадке и в зале. Разучивание игровых	1	

	действий и правил подвижных игр. Считалки для подвижных игр.		
67	Обучение способам организации игровых площадок. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
68	Подвижные игры для развития ловкости. Разучивание подвижной игры «Ловишки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
69	Подвижные игры для развития ловкости. Разучивание подвижной игры «Ловишки»	1	
70	Подвижные игры для развития ловкости. «Перестрелка»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/
71	Подвижные игры для развития ловкости. «Перестрелка»	1	
72	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Чай- чай выручай»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
73	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Чай- чай выручай»	1	
74	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Космонавты».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/326520/
75	Подвижные игры перебежками. Разучивание подвижной игры «Космонавты».	1	
76	Разучивание подвижной игры на точность. «Лапта», «Городки»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4153/start/189867/
77	Разучивание подвижной игры на точность. «Лапта», «Городки»	1	
78	История футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4232/start/223842/
79	Удар по неподвижному мячу.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4233/start/189625/
80	Удар по неподвижному мячу.	1	
81	Остановка мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5728/start/189645/
82	Передача мяча в тройках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4234/start/223863/
83	Баскетбол. Техника передвижения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4114/start/189685/
84	Техника передачи баскетбольного мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4123/start/326480/
85	Техника передачи баскетбольного мяча.	1	
86	Техника ведения баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча в колоннах	1	
87	Техника ведения баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча в колоннах	1	
88	Техника ведения баскетбольного мяча. Ведение баскетбольного мяча в колоннах	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4235/start/189725/

			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5749/start/189745/
89	Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4132/start/223883/
90	Подвижные игры на развитие двигательной активности. Разучивание игры «Золотые ворота», «Ручеек»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/
91	Итоговый урок «Подвижные игры».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
92	Итоговая контрольная работа	1	
93	ГТО – что это такое? История ГТО Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО.	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Бросок набивного мяча. Подвижные игры.	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Физическое развитие. Физические качества. Дневник наблюдений по физической культуре.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
3	Закаливание организма. Утренняя	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

	зарядка.		n/6010/start/190575/
4	Путешествие в страну силачей. Составление комплекса утренней зарядки.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/additional/223947/
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
6	Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые упражнения в различном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
7	Бег с поворотами и изменением направлений. Беговые упражнения в различном темпе.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
8	Развитие выносливости. Совершенствование навыков бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
9	Развитие выносливости. Совершенствование навыков бега.	1	
10	Развитие скоростных способностей. Совершенствование навыков бега.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
11	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
12	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
13	Сложно-координированные прыжковые упражнения	1	
14	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение техники разбега и отталкивания прыжка в высоту.	1	
15	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение техники разбега и отталкивания прыжка в высоту.	1	
16	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение технике приземления.	1	
17	Прыжок в высоту с прямого разбега. Обучение технике приземления.	1	
18	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	1	
19	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание снарядов на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
20	Броски мяча в неподвижную мишень. Метание снарядов на дальность	1	
21	Закрепление навыков метания на дальность на результат.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
22	Закрепление навыков метания на дальность на результат.	1	
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.	1	
24	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			n/4320/start/191322/
25	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
26	Строевые упражнения и команды	1	
27	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук.	1	
29	Гимнастическая разминка. Комплекс упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Гимнастическая разминка. Комплекс упражнений.	1	
30	Акробатика. Техника выполнения упражнений Мост и стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
31	Акробатика. Техника выполнения упражнений Мост и стойка на лопатках.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
32	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
33	Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед	1	
34	Подтягивание на перекладине из вися лежа.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
35	Техника выполнения кувырка назад. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
36	Техника выполнения кувырка назад. ОРУ на гимнастической скамейке.	1	
37	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
38	Акробатическая комбинация	1	
39	Акробатическая комбинация	1	
40	Прыгалка- скакалка. ОРУ с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
41	Прыгалка- скакалка. ОРУ с гимнастической скакалкой	1	
42	Прыгалка- скакалка. ОРУ с гимнастической скакалкой	1	
43	Лазания по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
44	Лазания по гимнастической стенке	1	
45	Лазания по гимнастической стенке	1	
46	ОРУ с гимнастическим мячом	1	
47	Система тренировки различных групп мышц	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
48	Система тренировки различных групп мышц	1	
49	Правила поведения на занятиях по	1	

	лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке.		
50	Техника выполнения одношажного хода. Спуск с горы в основной стойке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
51	Техника выполнения одношажного хода. Спуск с горы в основной стойке.	1	
52	Техника выполнения Подъема полуёлочкой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
53	Техника выполнения Подъема полуёлочкой.	1	
54	Передвижение на лыжах скользящим двушажным попеременным ходом.	1	
55	Передвижение на лыжах скользящим двушажным попеременным ходом.	1	
56	Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке способы торможения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
57	Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке способы торможения	1	
58	Спуски и подъёмы на лыжах. Способы торможения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
59	Спуски и подъёмы на лыжах. Способы торможения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
60	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
61	Подъем лесенкой. Передвижение на лыжах двушажным попеременным ходом. Спуск с горы в основной стойке способы торможения	1	
62	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
63	Совершенствование техники передвижения на лыжах.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
64	Итоговый урок «Все на лыжи». Прохождение дистанции 1 км двушажным попеременным ходом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3700/start/191296/
65	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.	1	

65	Техника передвижений в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
66	Стойки игрока. Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
67	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
68	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
69	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
70	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Ловля и передача мяча.	1	
71	Итоговый урок «Оранжевый мяч»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
72	История и техника игры в футбол.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
73	Техника ведения мяча по прямой, по кругу. Игры с приемами футбола: метко в цель.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
74	Техника ведения мяча по прямой и по кругу. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
75	Техника ведения мяча по прямой и по кругу. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	
76	Техника ведения мяча. Гонка мячей и слалом с мячом.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
77	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
78	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	
79	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
80	Техника остановки мяча. Футбольный бильярд.	1	
81	Техника остановки и ведения мяча. Бросок ногой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
82	Итоговый урок «Футбол великая игра!»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/
83	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
84	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	
85	Подвижные игры «Пустое место», «Третий лишний»	1	
86	Итоговая контрольная работа	1	
87	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	

	Эстафеты		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.	1	
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей	1	

	норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО.		
--	---	--	--















3 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
2	Дозировка физических нагрузок. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
3	Осанка. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
4	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
5	Комплекс утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
6	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
7	История происхождения легкой атлетики. Легкоатлетические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
8	Беговые упражнения с координационной сложностью, бег в различном темпе, с изменением направления движения.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
9	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
10	Укрепляем мышцы рук и ног физическими упражнениями.	1	
11	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
12	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Высокий старт.	1	
13	Бег с ускорением 30 м. Низкий старт	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
14	Бег с ускорением 30 м. Низкий старт	1	
15	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
16	Челночный бег	1	
17	Разучивание техники прыжка в длину с места. Разбег, отталкивание,	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/

	приземление.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
18	Разучивание техники прыжка в длину с места. Разбег, отталкивание, приземление.	1	
19	Прыжок в длину с разбега в полной координации на результат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/
20	Прыжок в длину с разбега в полной координации на результат	1	
21	Бросок набивного мяча.	1	
22	Бросок набивного мяча.	1	
23	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
24	Метание малого мяча в цель и на дальность	1	
25	Итоговый урок: «Мы быстрые и меткие!»	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4459/start/193250/
26	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
27	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Строевые команды и упражнения	1	
29	Способы передвижения по гимнастической скамейке .	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
30	Способы передвижения по гимнастической скамейке .	1	
31	Способы передвижения по гимнастической скамейке .	1	
32	Скорость . Ловкость и сноровка. Прыжки через скакалку.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
33	Скорость . Ловкость и сноровка. Прыжки через скакалку.	1	
34	Скорость . Ловкость и сноровка. Прыжки через скакалку.	1	
35	Передвижения по гимнастической стенке. Разучивание техники лазания по канату.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
36	Прыжки через скакалку. Разучивание техники лазанья по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
37	Прыжки через скакалку. Разучивание техники лазанья по канату	1	
38	Техника выполнения кувырка вперед. Висы и упоры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
39	Техника выполнения кувырка вперед. Висы и упоры	1	
40	Техника выполнения кувырка назад. Тренируем вестибулярный аппарат	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6177/start/78254/

41	Техника выполнения гимнастического упражнения мостик.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
42	Техника выполнения гимнастического упражнения мостик.		
43	Понятие Равновесие. Способы тренировки		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
44	Понятие Равновесие. Способы тренировки		
45	Понятие Равновесие. Способы тренировки		
46	Акробатическая комбинация		
47	Акробатическая комбинация		
48	Развиваем гибкость и грацию. Итоговый урок по гимнастике		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
49	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Техника передвижения на лыжах одновременным душажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
50	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом.		
51	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
52	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом.		
53	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
54	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.		
55	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом. Повороты на лыжах способом переступания на месте.		
56	Передвижение на лыжах одновременным душажным ходом 1 км.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
57	Техника подъёмов. Повороты на лыжах способом переступания в движении.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
58	Техника подъёмов. Повороты на лыжах способом переступания в движении.		
59	Подъёмы на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
60	Подъёмы на лыжах различными		

	способами.		
61	Передвижения лыжника.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
62	Торможение и спуски на лыжах. Способ «плуг» при спуске с пологого склона		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
63	Торможение и спуски на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
64	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
65	Прохождение дистанции 2 км попеременным двушажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/
66	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Разучивание специальных плавательных упражнений.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5135/start/194459/
67	Итоговый урок «Плавать должен уметь каждый!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6432/start/194549/
68	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.		
69	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Парашютисты», «Стрелки».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
70	Подвижные игры с элементами спортивных игр: «Парашютисты», «Стрелки».		
71	Спортивная игра баскетбол.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
72	Передвижения в баскетболе. Ловля и передача мяча двумя руками.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
73	Передвижения в баскетболе. Ловля и передача мяча двумя руками.		
74	Ведение баскетбольного мяча		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
75	Ведение баскетбольного мяча		
76	Броски в кольцо		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
77	Броски в кольцо		
78	Спортивная игра волейбол. Разминка волейболиста.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4432/start/194100/
79	Перемещения в волейболе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6165/start/194074/

80	Перемещения в волейболе.		
81	Приемы мяча в волейболе. Способы подачи мяча. Техника подачи мяча снизу боку.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/start/194152/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
82	Спортивная игра футбол. Стойки. Перемещения. Пас.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
83	Удары по мячу с места. Остановка мяча. Перемещения. Пас.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
84	Фигурное ведение мяча.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
85	Итоговая контрольная работа		
86	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО.		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.		
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.		
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса		






















	ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.	1	
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	

4 класс




№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Из истории развития физической культуры в России. Из истории развития национальных видов спорта.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/start/194575/
2	Самостоятельная физическая подготовка. Физическая нагрузка и ЧСС.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/
3	Наблюдаем за развитием. Правила предупреждения травм на уроках	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6185/start/224375/

	физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культуры.		
4	Закаливание организма. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6187/start/279146/
5	Правила поведения на уроках физической культуры. Инструктаж по ТБ на занятиях по лёгкой атлетике на спортивной площадке. Виды легкоатлетических упражнений.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/
6	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
7	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	
8	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6192/start/195097/
9	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
10	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1	
11	Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «Перешагивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5165/start/89177/
12	Развиваем выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6189/start/195123/
13	Развиваем выносливость.	1	
14	Развиваем выносливость.	1	
15	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3617/start/224459/
16	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость.	1	
17	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Бег на скорость и выносливость.	1	
18	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/
19	Развитие скоростно-силовых способностей.	1	
20	Челночный бег.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
21	Челночный бег.	1	
22	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
23	Техника метания малого мяча на дальность.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/
24	Техника метания малого мяча на	1	

	дальность.		
25	Техника метания малого мяча на дальность.	1	
26	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/
27	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.	1	
28	Метание большого и малого мячей по горизонтальной и вертикальной цели.	1	
29	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Инструктаж По ТБ на занятия гимнастики в спортивном зале.	1	
30	Гимнастика. Комплексы упражнений по гимнастике.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6219/start/195338/
31	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
32	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
33	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6215/start/195364/
34	Акробатические упражнения. Тренируем вестибулярный аппарат. Акробатическая комбинация.	1	
35	Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом «Напрыгивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
36	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «Напрыгивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
37	Опорный прыжок через гимнастического козла способом «Напрыгивание».	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4627/start/224792/
38	Комплекс упражнений на развитие равновесия.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/start/195482/
39	Комплекс упражнений на развитие равновесия.	1	
40	Совершенствование координационных способностей.	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6220/start/195509/
41	Совершенствование координационных способностей.	1	
42	Совершенствование координационных способностей.	1	
43	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры	1	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
44	Упражнения на гимнастической перекладине. Висы и упоры	1	

45	Упражнения на гимнастической перекладине.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
46	Упражнения на гимнастической перекладине.		
47	Правила поведения в бассейне. Инструктаж по технике безопасности при занятиях плаванием. Кроль. Имитация специальных плавательных упражнений.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4634/start/279172/
48	Итоговый урок: «Учись плавать!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6433/start/196766/
49	Правила поведения на занятиях по лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ на занятиях по лыжной подготовке. Лыжи: История.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5168/start/195560/
50	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
51	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
52	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
53	Техника лыжных ходов. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.		
54	Лыжные повороты и подъёмы. Техника подъёма «Лесенка».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
55	Лыжные повороты и подъёмы. Техника подъёма «Лесенка».		
56	Лыжные повороты и подъёмы. Техника подъёма «Лесенка».		
57	Лыжные спуски.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/
58	Лыжные спуски и подъёмы.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/start/224911/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
59	Лыжные спуски и подъёмы.		
60	Чередование лыжных ходов.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
61	Чередование лыжных ходов.		
62	Лыжная подготовка. Лыжные гонки.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4629/start/195798/
63	Передвижение на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
64	Передвижение на лыжах различными способами.		
65	Передвижение на лыжах различными		https://resh.edu.ru/subject/lesson

	способами.		n/5169/start/195699/
66	Передвижение на лыжах различными способами.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
67	Передвижение 1000 м на результат.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/195699/
68	Инструктаж по технике безопасности при занятиях подвижными играми в спортивном зале. Подвижные игры с приемами спортивных игр.		
69	Спортивная игра «Баскетбол».		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3637/start/195824/
70	Специальные упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Разминка.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/start/224938/
71	Специальные упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Разминка.		
72	Специальные упражнения для развития скоростно- силовых способностей. Разминка.		
73	Стойки и передвижения баскетболиста.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5170/start/195918/
74	Стойки и передвижения баскетболиста.		
75	Техники передачи мяча в баскетболе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/
76	Совершенствование техники ведения мяча.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5171/start/195970/
77	Совершенствование техники ведения мяча.		
78	Техника броска баскетбольного мяча		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/
79	Техника броска баскетбольного мяча		
80	Обобщающий урок: Мы играем в баскетбол!		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6224/start/196049/
81	История возникновения и развития волейбола.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6225/start/196076/
82	Разминка в волейболиста. Нижний прием мяча.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6226/start/224995/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/225142/
83	Разминка в волейболиста. Нижний прием мяча.		
84	Способы перемещения в волейболе. Упражнения со стеной и подача в волейболе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3644/start/196102/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/start/225200/
85	Способы перемещения в волейболе. Упражнения со стеной и подача в волейболе.		
86	Знакомство с футболом		https://resh.edu.ru/subject/lesson/

			n/5174/start/225225/
87	Передача мяча в футболе.		https://resh.edu.ru/subject/lesson/3656/start/225457/
88	Передача мяча в футболе.		
89	Передача мяча в футболе.		
90	Техника ведения футбольного мяча. Итоговый урок «Мы играем в футбол!»		https://resh.edu.ru/subject/lesson/6227/start/225342/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4633/start/225368/
91	Итоговая контрольная работа		
92	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время.		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.		
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты.		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.		
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.		
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты.		
101	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.		
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники		

	выполнения испытаний (тестов) 3 ступени.		
--	--	--	--