

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Республика Татарстан Нижнекамский муниципальный район
город Нижнекамск

МБОУ "СОШ № 33 " НМР РТ

РАССМОТРЕНО
школьное методическое
объединение МБОУ "СОШ №33"
НМР РТ
_____ Пантелеева М. А.
протокол №1
от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР
_____ Пантелеева М. А.
от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "СОШ №33"
НМР РТ
_____ Салихзянова Л.Г.
Приказ № 318 от 29.08.2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ЗПР 7.2)
учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «28» августа 2025 г.

Нижнекамск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования. Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования, устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР. В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 336 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), в 1 дополнительном классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя:

вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем).

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенке в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

1 дополнительный класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи)

Опорный прыжок: имитационные упражнения

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов. Подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

Лёгкая атлетика.

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

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча вертикальную и горизонтальную цель

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию. Подвижные игры разных народов.

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбег к

своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

2 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упражнения в группировке.

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в горизонтальную цель; в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Передвижение на лыжах с палками, повороты на месте.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: игровые задания с использованием элементов передвижения на лыжах.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по неподвижному мячу; мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* броски и ловля мяча в паре через сетку двумя руками снизу и сверху.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

3 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках.

Опорный прыжок: подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игра в футбол. Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

4 класс

Знания по физической культуре

Физическая культура. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Из истории физической культуры. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Способы самостоятельной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организирующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Акробатические упражнения: упоры; седы; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: набивного мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, игровые задания на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр. Футбол: удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игровые задания; игра в футбол. *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол:* игра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча.

Подвижные игры разных народов.

Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «Пятнашки». *Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Основное содержание дополнительного вариативного коррекционно-развивающего модуля «Коррекционно-развивающие упражнения»

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: упражнения с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя).

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т. д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т. д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп,

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

Формирование осанки: ходьба на носках, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: 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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжных гонок.

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

Личностные результаты

- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Знания о физической культуре

Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека

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

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- называет основы личной гигиены;
- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

Самостоятельные игры и развлечения

участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);
 - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);
 - соблюдает правила игры.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с элементами акробатики

Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это; выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Подвижные и спортивные игры

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); воспроизводит имитационные движения; включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;

знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

Лыжная подготовка

Обучение основным элементам лыжной подготовки

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

строится самостоятельно;

соблюдает технику безопасности;

передвигается по учебной лыжне самостоятельно;

выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;

переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;

удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

Коррекционно-развивающие упражнения

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);

выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;

включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);
показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;
удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;
выполняет на память серию из 3 упражнений;
выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	7			https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9			https://uchi.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://uchi.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

1 КЛАСС дополнительный

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			https://uchi.ru/
1.2	Осанка человека	1			https://uchi.ru/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			https://uchi.ru/
2.2	Лыжная подготовка	7			https://uchi.ru/
2.3	Легкая атлетика	14			https://uchi.ru/
2.4	Подвижные и спортивные игры	9			https://uchi.ru/
Итого по разделу		44			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16			https://uchi.ru/
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://resh.edu.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	6			http://resh.edu.ru/
Итого по разделу		6			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			http://resh.edu.ru/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			http://resh.edu.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	7	1		http://resh.edu.ru/
2.2	Лыжная подготовка	6			http://resh.edu.ru/
2.3	Легкая атлетика	7			http://resh.edu.ru/
2.4	Подвижные игры	10	1		http://resh.edu.ru/
Итого по разделу		30			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			http://resh.edu.ru/
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2		

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	0.5			https://uchi.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	0.5			https://uchi.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			https://uchi.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1		https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	10			https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	12	1		https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	3			https://uchi.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	12	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		45			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		14			

Итоговый контроль (контрольные и проверочные работы)	4	4		[Библиотека ЦОК [https://m.edsoo.ru/7f4110fe]]
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	4	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			https://uchi.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			https://uchi.ru/
1.2	Закаливание организма	1			https://uchi.ru/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8			https://uchi.ru/
2.2	Легкая атлетика	8	1		https://uchi.ru/
2.3	Лыжная подготовка	16			https://uchi.ru/
2.4	Плавательная подготовка	2			https://uchi.ru/

2.5	Подвижные и спортивные игры	18			https://uchi.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	1		https://uchi.ru/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	0	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
					План	Факт	
1	Что такое физическая культура	1					https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1					https://uchi.ru/

3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1					https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1					https://uchi.ru/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1					https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Исходные положения в физических упражнениях	1					
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1					
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					https://uchi.ru/
11	Акробатические упражнения, основные техники	1					
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1					https://uchi.ru/
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1					
15	Гимнастические упражнения с мячом	1					
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1					https://uchi.ru/
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1					
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1					

19	Стибание рук в положении упор лежа	1					https://uchi.ru/
20	Разучивание прыжков в группировке	1					
21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1					
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					https://uchi.ru/
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1					https://uchi.ru/
24	Правила выполнения прыжка в длину с места	1					
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1					https://uchi.ru/
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					https://uchi.ru/
27	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1					https://uchi.ru/
28	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1					
29	Чем отличается ходьба от бега	1					https://uchi.ru/
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					https://uchi.ru/
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					https://uchi.ru/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1					
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					https://uchi.ru/

36	Техника ступающего шага во время передвижения	1					
37	Техника ступающего шага во время передвижения	1					https://uchi.ru/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1					http://www.nachalka.com/
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1					https://uchi.ru/
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1					
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					https://uchi.ru/
44	Обучение способам организации игровых площадок	1					
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					https://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					https://www.uchportal.ru/load/46 Учительский портал

51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					
52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1					
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1					https://uchi.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1					ресурс «Начальная школа» http://www.nachalka.com/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					https://www.uchportal.ru/load/46 Учительский портал
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html

62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					https://www.uchportal.ru/load/46
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

1 КЛАСС дополнительный

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Что такое физическая культура	1					https://uchi.ru/
2	Современные физические упражнения	1					https://uchi.ru/
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1					https://uchi.ru/
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1					https://uchi.ru/

5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1					https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1					
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1					https://uchi.ru/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики Исходные положения в физических упражнениях	1					
9	Учимся гимнастическим упражнениям	1					
10	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1					https://uchi.ru/
11	Акробатические упражнения, основные техники	1					
12	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1					https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/
13	Способы построения и повороты стоя на месте	1					https://uchi.ru/
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1					
15	Гимнастические упражнения с мячом	1					
16	Гимнастические упражнения со скакалкой	1					https://uchi.ru/
17	Гимнастические упражнения в прыжках	1					
18	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1					
19	Сгибание рук в положении упор лежа	1					https://uchi.ru/
20	Разучивание прыжков в группировке	1					

21	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1					
22	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1					https://uchi.ru/
23	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1					https://uchi.ru/
24	Правила выполнения прыжка в длину с места	1					
25	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1					https://uchi.ru/
26	Приземление после спрыгивания с горки матов	1					https://uchi.ru/
27	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1					https://uchi.ru/
28	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1					
29	Чем отличается ходьба от бега	1					https://uchi.ru/
30	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1					https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/
31	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1					https://uchi.ru/
32	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1					
33	Строевые упражнения с лыжами в руках	1					https://uchi.ru/
34	Упражнения в передвижении на лыжах	1					
35	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1					https://uchi.ru/
36	Техника ступающего шага во время передвижения	1					

37	Техника ступающего шага во время передвижения	1					https://uchi.ru/
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1					
39	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1					http://www.nachalka.com/
40	Разучивание фазы приземления из прыжка	1					https://uchi.ru/
41	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1					
42	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1					
43	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1					https://uchi.ru/
44	Обучение способам организации игровых площадок	1					
45	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1					https://uchi.ru/
46	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1					
47	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1					
48	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1					https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1					
50	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1					https://www.uchportal.ru/load/46 Учительский портал
51	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1					

52	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1					
53	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСР ГТО	1					https://uchi.ru/
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1					ресурс «Начальная школа» http://www.nachalka.com/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1					
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					https://www.uchportal.ru/load/46 Учительский портал
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1					
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину	1					

	с места толчком двумя ногами. Подвижные игры						
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1					
66	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1					https://www.uchportal.ru/load/46
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1					http://resh.edu.ru/
2.	Зарождение Олимпийских игр	1					http://resh.edu.ru/
3.	Современные Олимпийские игры	1					http://resh.edu.ru/
4.	Физическое развитие	1					http://resh.edu.ru/
5.	Сила как физическое качество	1					http://resh.edu.ru/
6.	Быстрота как физическое качество	1					http://resh.edu.ru/
7.	Выносливость как физическое качество	1					http://resh.edu.ru/
8.	Гибкость как физическое качество	1					http://resh.edu.ru/

9.	Развитие координации движений	1				http://resh.edu.ru/
10.	Дневник наблюдений по физической культуре	1				http://resh.edu.ru/
11.	Закаливание организма	1				http://resh.edu.ru/
12.	Утренняя зарядка	1				http://resh.edu.ru/
13.	Составление комплекса утренней зарядки	1				http://resh.edu.ru/
14.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				http://resh.edu.ru/
15.	Строевые упражнения и команды	1				http://resh.edu.ru/
16.	Прыжковые упражнения	1				http://resh.edu.ru/
17.	Гимнастическая разминка	1				http://resh.edu.ru/
18.	Ходьба на гимнастической скамейке	1				http://resh.edu.ru/
19.	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				http://resh.edu.ru/
20.	Упражнения с гимнастическим мячом	1				http://resh.edu.ru/
21.	Танцевальные гимнастические движения	1				http://resh.edu.ru/
22.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				http://resh.edu.ru/
23.	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				http://resh.edu.ru/
24.	Спуск с горы в основной стойке	1				http://resh.edu.ru/
25.	Подъем лесенкой	1				http://resh.edu.ru/
26.	Спуски и подъёмы на лыжах	1				http://resh.edu.ru/
27.	Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок	1				http://resh.edu.ru/
28.	Контрольная работа №1 по теме «Оздоровительная физическая культура»	1	1			
29.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				http://resh.edu.ru/

30.	Броски мяча в неподвижную мишень	1					http://resh.edu.ru/
31.	Сложно координированные прыжковые упражнения	1					http://resh.edu.ru/
32.	Прыжок в высоту с прямого разбега	1					http://resh.edu.ru/
33.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1					http://resh.edu.ru/
34.	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1					http://resh.edu.ru/
35.	Бег с поворотами и изменением направлений	1					http://resh.edu.ru/
36.	Сложно координированные беговые упражнения	1					http://resh.edu.ru/
37.	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1					http://resh.edu.ru/
38.	Игры с приемами баскетбола	1					http://resh.edu.ru/
39.	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1					http://resh.edu.ru/
40.	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1					http://resh.edu.ru/
41.	Прием «волна» в баскетболе	1					http://resh.edu.ru/
42.	Игры с приемами футбола: метко в цель	1					http://resh.edu.ru/
43.	Гонка мячей и слалом с мячом	1					http://resh.edu.ru/
44.	Футбольный бильярд	1					http://resh.edu.ru/
45.	Бросок ногой	1					http://resh.edu.ru/
46.	Подвижные игры на развитие равновесия	1					http://resh.edu.ru/
47.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1					http://resh.edu.ru/

48.	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1					http://resh.edu.ru/
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
50.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1					http://resh.edu.ru/
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1					http://resh.edu.ru/
52.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
53.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
54.	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					http://resh.edu.ru/
55.	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					http://resh.edu.ru/
56.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1					http://resh.edu.ru/

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты						
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					http://resh.edu.ru/
59.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					http://resh.edu.ru/
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
62.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					http://resh.edu.ru/
63.	Контрольная работа №2 по теме «Прикладно-ориентированная физическая культура»	1	1				
64.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1					http://resh.edu.ru/

	Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры						
65.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1					http://resh.edu.ru/
66.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					http://resh.edu.ru/
67.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1					http://resh.edu.ru/
68.	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1					http://resh.edu.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1					
2	Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой	1					https://uchi.ru/
3	Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального	1					https://uchi.ru/

	графика занятий по развитию физических качеств						
4	Закаливание организма под душем.	1					https://uchi.ru/
5	Дыхательная и зрительная гимнастика	1					
6	Строевые команды и упражнения	1					
7	Лазанье по канату	1					
8	Передвижения по гимнастической скамейке	1					https://uchi.ru/
9	Передвижения по гимнастической стенке	1					https://uchi.ru/
10	Прыжки через скакалку	1					https://uchi.ru/
11	Ритмическая гимнастика	1					
12	Танцевальные упражнения из танца галоп	1					
13	Танцевальные упражнения из танца полька	1					
14	Контрольная работа №1 по разделу «Гимнастика с основами акробатики»	1	1				https://uchi.ru/
15	Прыжок в длину с разбега	1					https://uchi.ru/
16	Прыжок в длину с разбега	1					https://uchi.ru/
17	Броски набивного мяча	1					
18	Броски набивного мяча	1					
19	Челночный бег	1					
20	Челночный бег	1					
21	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					
22	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1					https://uchi.ru/

23	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					https://uchi.ru/
24	Беговые упражнения с координационной сложностью	1					https://uchi.ru/
25	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					
26	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1					https://uchi.ru/
27	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					https://uchi.ru/
28	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1					https://uchi.ru/
29	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1					
30	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1					https://uchi.ru/
31	Контрольная работа №2 по разделу «Лыжная подготовка»	1	1				https://uchi.ru/
32	Повороты на лыжах способом переступания	1					https://uchi.ru/
33	Повороты на лыжах способом переступания	1					
34	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					
35	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1					
36	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					https://uchi.ru/

37	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1					https://uchi.ru/
38	Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений	1					https://uchi.ru/
39	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1					
40	Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином	1					
41	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1					https://uchi.ru/
42	Спортивная игра баскетбол	1					https://uchi.ru/
43	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					https://uchi.ru/
44	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1					
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					
46	Подвижные игры с приемами баскетбола	1					
47	Спортивная игра волейбол	1					
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					

49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1					https://uchi.ru/
50	Контрольная работа №3 по разделу «Подвижные и спортивные игры»	1	1				https://uchi.ru/
51	Спортивная игра футбол	1					https://uchi.ru/
52	Подвижные игры с приемами футбола	1					
53	Подвижные игры с приемами футбола	1					
54	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1					https://uchi.ru/
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					https://uchi.ru/
56	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1					https://uchi.ru/
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики.	1					https://uchi.ru/

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты						
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					https://uchi.ru/
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1					
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1					https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/

67	Контрольная работа №4 по разделу «Прикладно-ориентированная физическая культура»	1	1				
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4				

4 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы	План	Факт	
1	Из истории развития физической культуры в России	1					https://uchi.ru/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1					https://uchi.ru/
3	Самостоятельная физическая подготовка	1					https://uchi.ru/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1					https://uchi.ru/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1					https://uchi.ru/
6	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1					https://uchi.ru/
7	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1					https://uchi.ru/
8	Закаливание организма	1					https://uchi.ru/

9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1					https://uchi.ru/
10	Акробатическая комбинация	1					https://uchi.ru/
11	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1					https://uchi.ru/
12	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1					https://uchi.ru/
13	Обучение опорному прыжку	1					https://uchi.ru/
14	Упражнения на гимнастической перекладине	1					https://uchi.ru/
15	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1					https://uchi.ru/
16	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1					https://uchi.ru/
17	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1					https://uchi.ru/
18	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					https://uchi.ru/
19	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1					https://uchi.ru/
20	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1					https://uchi.ru/
21	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1					https://uchi.ru/
22	Беговые упражнения	1					https://uchi.ru/
23	Беговые упражнения	1					https://uchi.ru/
24	Метание малого мяча на дальность	1					https://uchi.ru/
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					https://uchi.ru/
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1					https://uchi.ru/

27	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1					https://uchi.ru/
28	Подводящие упражнения	1					https://uchi.ru/
29	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1					https://uchi.ru/
30	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1					https://uchi.ru/
31	Контрольная работа № 1 по теме «Спортивно-оздоровительная физическая культура»	1	1				
32	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					https://uchi.ru/
33	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1					https://uchi.ru/
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1					https://uchi.ru/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					https://uchi.ru/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					https://uchi.ru/
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					https://uchi.ru/
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1					https://uchi.ru/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					https://uchi.ru/
40	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1					https://uchi.ru/

41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					https://uchi.ru/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					https://uchi.ru/
43	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1					https://uchi.ru/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					https://uchi.ru/
45	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					https://uchi.ru/
46	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					https://uchi.ru/
47	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1					https://uchi.ru/
48	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1					https://uchi.ru/
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					https://uchi.ru/
50	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1					https://uchi.ru/
51	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1					https://uchi.ru/
52	Упражнения из игры волейбол	1					https://uchi.ru/
53	Упражнения из игры волейбол	1					https://uchi.ru/
54	Упражнения из игры волейбол	1					https://uchi.ru/
55	Упражнения из игры баскетбол	1					https://uchi.ru/
56	Упражнения из игры баскетбол	1					https://uchi.ru/
57	Упражнения из игры баскетбол	1					https://uchi.ru/

58	Упражнения из игры футбол	1					https://uchi.ru/
59	Упражнения из игры футбол	1					https://uchi.ru/
60	Упражнения из игры футбол	1					https://uchi.ru/
61	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1					https://uchi.ru/
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1					https://uchi.ru/
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1					https://uchi.ru/
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1					https://uchi.ru/
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1					https://uchi.ru/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1					https://uchi.ru/
67	Контрольная работа №2 по теме «Прикладно-ориентированная физическая культура»	1	1				
68	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча	1					

	весом 150г. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры						
		68	2	0			

