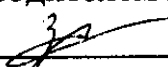
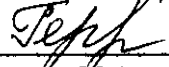


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лопатинская средняя общеобразовательная школа
Татарского муниципального округа

РАССМОТРЕНО Руководителем ШМО  /Зайцев А.В./ Протокол №1 от «28» августа 2026г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  /Герасимова С.В./ Приказ №1 от «29» августа 2026г.
---	---

Адаптированная рабочая программа для обучающихся
с (интеллектуальными нарушениями) по учебному предмету
«Адаптивная физкультура»
1-4 класс (вариант 1)

Автор-составитель: Джангельдинов А.М.
учитель физической культуры
высшей кв. категории

с. Лопатино
2026 год

Пояснительная записка

АООП УО (вариант 1) адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Приведенные выше задачи определяют место физической культуры не только в учебном плане, но и в организации жизнедеятельности школьников, так как непосредственно связаны с сохранением и укреплением их здоровья и развитием возможностей систем организма ребенка, как наиболее важной составляющей процесса образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Спектр столь широко обозначенных задач, несомненно, может быть решен только всей совокупностью урочной и

внеурочной деятельности, приобретением опыта социального взаимодействия в процессе проведения массовых спортивных событий, а также участием ребенка в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме учебного дня.

Развитие ребенка с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), хотя и происходит на дефектной основе и характеризуется замедленностью, наличием отклонений от нормального развития, тем не менее,

представляет собой поступательный процесс, приносящий качественные изменения в познавательную деятельность детей и их личностную сферу, что дает основания для оптимистического прогноза. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза. Негативное влияние органического поражения ЦНС имеет системный характер, когда в патологический процесс оказываются вовлеченными все стороны психофизического развития ребенка: мотивационно-потребностная, социально-личностная, моторно-двигательная; эмоционально-волевая сферы, а также когнитивные процессы — восприятие, мышление, деятельность, речь и поведение.

Развитие всех психических процессов у детей с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отличается качественным своеобразием. Относительно сохранной у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их мышления, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения,

замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии речевой деятельности. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении эмоциональной сферы.

В структуре психики в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, в некоторых случаях физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Неразрывно связаны с особенностями их памяти. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и напоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности.

На изучение предмета «Адаптивная физическая культура» в 1-4 классах отводится:

1 класс – 99 часов в год, 3 часа в неделю; 2 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 3 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю; 4 класс – 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты включают овладение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практико-ориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других

народов;

- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты

Предметные результаты определяются основными задачами реализации содержания предметной области «Физическая культура»:

1. формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, соблюдение индивидуального режима питания и сна;
2. воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
3. формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.;
4. формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
5. овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся с интеллектуальными нарушениями (умственной отсталостью);
6. коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы.

Определены уровни предметных результатов: минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся, достаточный – нет.

Предметные результаты по Физической культуре:

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчета при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями;

- названия спортивных снарядов и инвентаря;
- правила подвижных и спортивных игр, предусмотренных планом;
- комплексы утренней гимнастики;
- названия общеразвивающих упражнений (ОРУ);
- основные виды движений (ходьба, бег, метание, прыжки);
- о подготовке спортивной формы для уроков физической культуры в зависимости от места проведения и времени года;
- о двигательном режиме;
- о правильной осанке и дыхании во время выполнения физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые упражнения (построение, перестроение, расчет);
- занимать требуемые для выполнения упражнений исходные положения;
- выполнять простые комплексы дыхательных и общеразвивающих упражнений с предметами и без них;
- выполнять кувырок вперед по наклонному мату;
- выполнять различные виды основных движений (ходьба, бег, лазанье, прыжки, метание) с разным темпом, положением рук и ног;
- надевать лыжи, пользоваться креплениями лыж;
- самостоятельно переносить лыжи
- осуществлять разные виды передвижения на лыжах (ступающий шаг, скользящий шаг, повороты) с палками и без них;
- играть в подвижные игры.

1 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;

- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие бережного отношения к книге.	-развитие навыков коммуникации; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к книге.

2 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации. *Достаточный уровень:*

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарем и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-

спортивных мероприятиях.

Личностные результаты

Минимальный уровень	Достаточный уровень
-развитие навыков коммуникации; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -принятие и освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -формирование установки на безопасный образ жизни; -развитие мотивации к учению; -развитие бережного отношения к школьным принадлежностям, книге.	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образа жизни; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни.

3 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- представления о двигательных действиях;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- корригирующих упражнениях в постановке головы, плеч, позвоночного столба, положения тела (стоя, сидя, лёжа), упражнениях для укрепления мышечного корсета;
- представления о двигательных действиях; знание строевых команд; умение вести под счёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации
- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных

занятиях в режиме дня (физкультминутки);

- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации;

знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -развитие мотивации к учению, работе на результат; -развитие бережного отношения к природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -развитие самостоятельности: выполнение задания без текущего контроля учителя; -осознание себя как гражданина России.

4 класс

Предметные результаты

Минимальный уровень:

- представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья
- представления о правильной осанке;
- понимание особенностей известных видов спорта,
- представления об организации занятий по физической культуре с целевой направленностью на развитие быстроты, выносливости, силы, координации

- развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- представления о способах организации и проведения подвижных игр и элементов соревнований со сверстниками, осуществление их объективного судейства;
- представления о спортивных традициях своего народа и других народов, понимание особенностей известных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях; знакомство с правилами, техникой выполнения двигательных действий;
- представления о бережном обращении с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

- знания о физической культуре как средства укрепления здоровья, физического развития и физического совершенствования человека;
- выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- знание видов двигательной активности, направленных на преимущественное развитие основных физических качеств в процессе участия в подвижных играх и эстафетах;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности;
- знание правил, техники выполнения двигательных действий;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Знание организаций занятий по физической культуре с различной целевой направленностью: на развитие быстроты, выносливости, силы, координации; знание физических упражнений с различной целевой направленностью, их выполнение с заданной дозировкой нагрузки.

Личностные результаты

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -освоение социальной роли обучающегося; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный,	-развитие навыков коммуникации и принятие норм социального взаимодействия; -формирование способности к осмыслению социального окружения, своего места в нём; -развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях; -проявление эмоционально-нравственной отзывчивости, доброжелательности и взаимопомощи; -формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни; -формирование бережного отношения к

	природе; -овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни; -проявление готовности к самостоятельным действиям; -осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину.
--	---

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Гимнастика

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал.

Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Легкая атлетика

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с

мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Прыжки в высоту способом «перешагивание».

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Лыжная подготовка

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Практический материал. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах. Спуски, повороты, торможение.

Игры

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу

Практический материал. Подвижные игры: Коррекционные игры; Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Формы организации учебных занятий

Занятия проводятся в форме классно-урочной системы.

Основное содержание разделов построено с учетом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

Примерной рабочей программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы,
- выполнение физических упражнений,
- самостоятельное выполнение упражнений,
- тестирование.

В текущей оценочной деятельности целесообразно соотносить результаты, продемонстрированные учеником, с оценками типа:

"удовлетворительно" (зачет), если обучающиеся верно выполняют от 35% до 50% заданий;

"хорошо" - от 51% до 65% заданий, "очень хорошо" (отлично) свыше 65%.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится раздел «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный раздел включает в себя подготовку обучающихся к сдаче норм ГТО, технические элементы игры лапта и региональный компонент (игры и состязания народов Севера).

**Календарно – тематическое планирование
2 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Зарождение Олимпийских игр.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/190521/
2	Броски мяча в неподвижную мишень	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
3	Броски мяча в неподвижную мишень. Дневник наблюдений по физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
4	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
5	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
6	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
7	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
8	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
9	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
10	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4193/start/224765/
11	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/

12	Бег с поворотами и изменением направлений	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
13	Сложно координированные беговые упражнения. Развитие координации движений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
14	Сложно координированные беговые упражнения (эстафета).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Подвижные игры с приемами спортивных игр. История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5751/start/223903/
16	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
17	Игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4315/start/190548/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/

24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4148/start/192643/
Гимнастика с основами акробатики 17 ч.					
25	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
26	Строевые упражнения и команды. Утренняя зарядка, оставление комплекса утренней зарядки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
27	Строевые упражнения и команды	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/start/191322/
28	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
29	Прыжковые упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
30	Гимнастическая разминка	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
31	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
32	Ходьба на гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
33	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
34	Упражнения с гимнастической скакалкой (игра по станциям).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/
35	Упражнения с гимнастическим мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
36	Упражнения с гимнастическим мячом. Закаливание организма.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575/
37	Танцевальные гимнастические движения. Гибкость как физическое качество.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
38	Танцевальные гимнастические движения. Физическое развитие.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
39	Вис на согнутых руках, подтягивание в висе (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/

40	Требования безопасности во время занятий лазанием и перелезанием. Лазание по наклонной гимнастической скамье, перелезание через горку матов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
41	Полоса препятствий из 5 этапов. Висы и упоры. Лазание по гимнастической стенке. Игра «К своим капитанам».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6171/start/191462/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. (подвижные игры)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4286/start/190818/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
Лыжная подготовка 17 ч.					
48	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Современные Олимпийские игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4162/start/190628/
49	Передвижение на лыжах двухшажным	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4319/start/191096/

	попеременным ходом				
50	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
51	Спуск с горы в основной стойке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
52	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
53	Подъем лесенкой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
54	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
55	Спуски и подъёмы на лыжах	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6158/start/226158/
56	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
57	Торможение лыжными палками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
58	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
59	Торможение падением на бок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6159/start/191207/
60	Повороты способом «переступанием». Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу», «Салки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4287/start/191155/
61	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1500 метров (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3488/start/223955/
62	Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции до 1500 метров. Выносливость как физическое качество.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/

	метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6167/start/190985/
Подвижные и спортивные игры 15 ч.					
67	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу. Физические качества.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
68	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5130/start/224117/
69	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
70	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3709/start/192081/
71	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
72	Прием «волна» в баскетболе	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/
73	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3502/start/191717/
74	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
75	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
76	Гонка мячей и слалом с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3592/start/224007/
77	Футбольный бильярд (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
78	Футбольный бильярд	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
79	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3602/start/191827/
80	Бросок ногой	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4825/start/224033/
81	Подвижные игры на развитие равновесия	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6170/start/224059/

Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
82	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4172/start/223929/
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6161/start/226184/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4154/start/192700/
Лёгкая атлетика 4 ч.					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399

90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6131/start/190875/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399
Подвижные и спортивные игры 4 ч.					
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
97	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый соболев» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4318/start/190706/

100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4288/start/192054/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4316/start/190759/

102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6164/start/192726/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

**Календарно – тематическое планирование
3 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
4	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
5	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
6	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/

9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/
13	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
17	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/

19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 степени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Гимнастика с основами акробатики 17 ч.					
25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
26	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
27	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
31	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
33	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/

34	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
35	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
36	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.

42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/

Лыжная подготовка 17 ч.

48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
54	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
55	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
60	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/

61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

	упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
--	---	--	--	--	--

Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.

65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/

Подвижные и спортивные игры 15 ч.

67	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/

69	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
72	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
73	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
76	Спортивная игра футбол (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/
77	Спортивная игра футбол. Дыхательная и	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/

	зрительная гимнастика.				
78	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
82	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/

83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/

Лёгкая атлетика 4 ч.					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/

Подвижные и спортивные игры 4 ч.					
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (соревнования)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
97	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

**Календарно – тематическое планирование
4 класс**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	К / р	П / р	
Лёгкая атлетика 14 ч.					
1	Правила техники безопасности на уроках физической культуры. Прыжок в длину с разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6178/start/226262/
2	Прыжок в длину с разбега. Физическая культура у древних народов.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
3	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/
4	Броски набивного мяча	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
5	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
6	Челночный бег	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
7	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
8	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
9	Беговые упражнения с координационной сложностью. Измерение пульса на занятиях физической культурой.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
10	Беговые упражнения с координационной сложностью	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
11	Бег 30 метров. Игры «Точный расчет», «Пятнашки»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
12	Равномерный бег до 4 мин. Бег с ускорением до 20 м., из различных положений. Эстафеты «Смены сторон». (соревнования)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6477/start/190933/

13	Требования безопасности во время занятий прыжками. Прыжки на одной и на двух ногах. Прыжки в длину с места, с разбега, через препятствия.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
14	Прыжки в длину с места, с поворотом на 180*. Прыжок в длину с места лицом и боком к месту приземления.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
Подвижные и спортивные игры 3 ч.					
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
17	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
18	Знакомство с новыми элементами игры лапта. Ловля и бросок мяча. Ведение мяча. Эстафеты с бегом на скорость, игра «Успей поймать».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
19	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Подвижные игры с техническими элементами игры лапта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
20	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Тест: бег на 30м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: бег 30 метров. Эстафеты.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/
22	Эстафеты с ловлей и бросками теннисного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6182/start/193670/

23	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
24	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Игры "Лиса и куры", "Зайцы в огороде"	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
Гимнастика с основами акробатики 17 ч.					
25	Техника безопасности и правила поведения на уроке гимнастики. Строевые команды и упражнения.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/
26	Строевые команды и упражнения	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/start/279013/
27	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
28	Лазанье по канату	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
31	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
32	Передвижения по гимнастической стенке	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4462/start/279092/
33	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
34	Прыжки через скакалку	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
35	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
36	Ритмическая гимнастика	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
37	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
38	Танцевальные упражнения из танца галоп	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
39	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6181/start/279119/
40	Танцевальные упражнения из танца полька	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3553/start/279039/
41	Перелезание через препятствия с опорой на руки. Перестроения по два в шеренге и в колонне. (полоса препятствий)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4428/start/226288/

Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
44	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото». Работа над ошибками при выполнении теста: наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6168/start/191634/
45	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6176/start/278883/
46	Разучивание новых технических элементов игры лапта.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
47	Эстафеты с ловлей и передачей теннисного мяча.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
Лыжная подготовка 17 ч.					
48	Техника безопасности и правила поведения на уроках лыжной подготовки. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6180/start/197374/
49	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
50	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
51	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/

52	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
53	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
54	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
55	Повороты на лыжах способом переступания	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6221/start/224884/
56	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
57	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
58	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
59	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6014/start/193564/
60	Повороты переступанием. Подвижная игра. «Два дома».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6179/start/193538/
61	Игровые упражнения на лыжах, игра «Салки на лыжах». История появления современного спорта. Виды физических упражнений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
62	Подвижные игры «Льдинки, ветер, мороз», «Тир на снегу». Подъём ступающим шагом и способом «лесенка».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
63	Выполнение контрольного двигательного упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Подвижные игры «Два мороза». (соревнования)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/

64	Работа над ошибками, допущенными при выполнении контрольного двигательного	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3561/start/193590/
	упражнения прохождение дистанции до 1000 метров. Передвижение на лыжах до 1.5 км. Игры «Догони ведущего».				
Прикладно-ориентированная физическая культура 2 ч.					
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/start/192778/
Подвижные и спортивные игры 15 ч.					
67	Спортивная игра баскетбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5133/start/224225/
68	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
69	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/
70	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
71	Подвижные игры с приемами баскетбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4464/start/193696/
72	Спортивная игра волейбол. Закаливание организма под душем.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861/
73	Спортивная игра волейбол	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4431/start/194017/
74	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
75	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6076/start/194178/
76	Спортивная игра футбол (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5134/start/197401/

77	Спортивная игра футбол. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3583/start/194230/
78	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6110/start/194287/
79	Подвижные игры с приемами футбола	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/5136/start/194376/
80	Ведение мяча. Игра «Мяч водящему».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
81	Бросок мяча в парах. Игра «Борьба за мяч». Дозировка физических нагрузок.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/193964/
Прикладно-ориентированная физическая культура 6 ч.					
82	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			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
83	Сила как физическое качество. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
85	Работа над ошибками, допущенными при выполнении теста: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
86	Разучивание технических элементов игры лапта: метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
87	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/

Лёгкая атлетика 4 ч.					
88	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
89	Промежуточная аттестация по физической культуре.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
90	Работа над ошибками, допущенными при выполнении промежуточной аттестации. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6174/start/226527/
91	Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/
Подвижные и спортивные игры 4 ч.					
92	Требования безопасности во время занятий подвижными и спортивными играми. Ловля, передача и бросок мяча. Эстафеты с мячом	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
93	Подвижные игры на развитие равновесия. Развитие координации движений.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
94	Ловля, передача и бросок мяча в парах. Игра «Лисы и куры» (состязания)	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/start/278935/
95	Быстрота как физическое качество. Эстафеты с мячами. Ловля и передача мяча. Игра «Лисы и куры».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/start/192804/
Прикладно-ориентированная физическая культура 7 ч.					
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Тест: челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/

97	Работанад ошибками, допущенными при выполнении теста: челночный бег 3*10м.	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/start/226581/
98	Подвижные игры «Прыгуны и бегуны», «Бой лосей», «Хитрый собо́ль» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
99	Эстафеты с предметами. Ловля и передача мяча в парах стоя на месте	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/6175/start/226376/
100	Ведение мяча в движении. Подвижная игра «Мяч в корзину».	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
101	Ведение мяча, ловля и передача мяча. Игра «Попади в обруч»	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4460/start/278961/
102	Подвижные игры «Рыбаки и рыбки», «Охота на куропаток» (соревнования).	1			https://resh.edu.ru/subject/lesson/4461/start/278987/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102			

Система оценки достижения планируемых результатов по учебному предмету «Адаптивная физкультура»

На основе АООП образовательная организация разрабатывает СИПР, результаты которого за полугодие выступают в качестве текущей аттестации обучающихся. В качестве промежуточной (годовой) аттестации выступает оценка результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций обучающегося по итогам учебного года. Для организации аттестации обучающихся рекомендуется применять метод экспертной группы (на междисциплинарной основе). Она объединяет разных специалистов, осуществляющих процесс образования и развития обучающегося. К процессу аттестации обучающегося желательно привлекать членов его семьи. Задачей экспертной группы является выработка согласованной оценки достижений ребёнка в сфере жизненных компетенций. Основой служит анализ результатов обучения ребёнка, динамика развития его личности. Результаты анализа должны быть представлены в удобной и понятной всем членам группы форме оценки, характеризующей наличный уровень жизненной компетенции. По итогам освоения отраженных в СИПР задач и анализа результатов обучения составляется развернутая характеристика учебной деятельности ребёнка, оценивается динамика развития его жизненных компетенций.

Итоговая оценка качества освоения обучающимися с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с ТМНР адаптированной основной общеобразовательной программы образования осуществляется образовательной организацией. Предметом итоговой оценки освоения обучающимися адаптированной основной общеобразовательной программы образования для обучающихся с умственной отсталостью (вариант 1) должно быть достижение результатов освоения специальной индивидуальной программы развития последнего года обучения и развития жизненной компетенции обучающихся. Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения обучающихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в целом.

Система оценки результатов отражает степень выполнения обучающимся СИПР, взаимодействие следующих компонентов:

- что обучающийся знает и умеет на конец учебного периода; что из полученных знаний и умений он применяет на практике;
- насколько активно, адекватно и самостоятельно он их применяет.

При оценке результативности обучения должны учитываться особенности психического,

неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития обучающегося в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся должна оказываться помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям. При оценке результативности достижений необходимо учитывать степень самостоятельности обучающегося.

Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: "выполняет действие самостоятельно", "выполняет действие по инструкции" (вербальной или невербальной), "выполняет действие по образцу", "выполняет действие с частичной

физической помощью", "выполняет действие со значительной физической помощью", "действие не выполняет"; "узнает объект", "не всегда узнает объект", "не узнает объект". Выявление представлений, умений и навыков обучающихся в каждой образовательной области должно создавать основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы.

В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у обучающегося нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Приложение 3. Модуль Школьный урок, реализация воспитательного потенциала которого может включать следующую деятельность:

Виды и формы деятельности на уровне воспитательной работы с группой обучающихся, объединенной в класс:

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
- применение на уроке адекватных особым потребностям обучающихся и их реальным возможностям форм организации: дидактических материалов, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; работы в парах, которая помогает обучающимся получить опыт взаимодействия с другими обучающимися. Следует отметить, что особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью, а также индивидуальные особенности, семейная ситуация напрямую влияют на выбор учителем образовательных технологий и методик урока. Воспитательный компонент проявляется, в первую очередь, не "набором" эффектных педагогических техник, а постепенным и последовательным введением того или иного принятого обучающимися и понятного обучающимся правила поведения на уроке, стиля коммуникации его участников, способности радоваться успехам других и признавать их, рабочей атмосферы урока, взаимного уважения между педагогом и обучающимися, искренней заинтересованностью педагогического работника в успехах обучающихся, оказания им поддержки, педагогической чуткостью и профессионализмом;
- введение отдельных предметов, способствующих формированию у обучающихся представлений о природных и социальных компонентах окружающего мира (традиционные предметы, в рамках блока "Жизненная компетенция", а также "Финансовая грамотность", "Безопасное поведение в сети");
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
- использование на уроке адекватных коммуникативных и коммуникационных (цифровых) технологий, отвечающих особым потребностям и возможностям обучающихся с умственной отсталостью;
- организация взаимопомощи обучающихся друг другу в рамках урочной деятельности.

Виды и формы деятельности на уровне взаимодействия педагогов-предметников, педагогических работников дополнительного образования и специалистов коррекционно-развивающего профиля:

- ведение совместных "педагогических дневников", "методических копилок", например, в виде таблиц или папок, открытых для взаимного доступа, в которые заносятся успехи, достигнутые ребенком, педагогические находки, предпочитаемые обучающимися способы работы, адаптированные дидактические и стимульные материалы, привлекательные для конкретных обучающихся;
- разработка и проведение совместных педагогических мастерских, так называемых "бинарных уроков", включающих педагога-предметника и специалистов коррекционно-развивающего профиля в рамках решения воспитательных и коррекционно-развивающих задач;
- по согласованию с педагогом дополнительного образования "срежиссированная" опора в процессе урока на знания и умения обучающегося, его личностные образовательные результаты, достигнутые в условиях дополнительного образования (посещение кружков, студий, секций в рамках технической, естественно-научной, физкультурно-спортивной, туристско-краеведческой и социально-гуманитарной направленностей).

Виды и формы деятельности на уровне взаимодействия с сетевыми партнерами и родительскими сообществами: при наличии педагогической обоснованности и уместности возможно привлечение к подготовке и проведению уроков представителей родительских сообществ и сетевых партнеров (урок - экскурсия в промышленные мастерские и цеха; урок-викторина, урок в форме "Литературно-художественной гостиной", урок - спортивное соревнование).