



Приложение 2.2.2.10

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
"Калининская школа имени М.К.Чупилко»  
Красногвардейского района Республики Крым**

**(МБОУ «Калининская школа имени М.К.Чупилко»)**

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО начальных  
классов

\_\_\_\_\_  
Н.Н.Кулик  
Протокол № от «28» 08. 2025г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_  
Н.Н.Кулик  
от «28.» 08. 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_  
Н.В.Кузьмич  
Приказ № 201-од от «29.»  
08. 2025 г.

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(Вариант 7.2.)**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА»  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССА**

с.Калинино, 2025

## Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения

качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

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

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

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

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

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

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

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

## **Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»**

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

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

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

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в

Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

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

Концепция программы основана на следующих принципах:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- Обеспечение включения в занятия в форме уроков АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

- Строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;

- Обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических

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

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

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

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

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

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися с ЗПР знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых образовательных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- обеспечение условий для общекультурного и личностного развития на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков

(академических результатов), позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

### **Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

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

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

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

за своим физическим состоянием.

7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Наряду с этим программа обеспечивает:

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

- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура»  
в учебном плане**

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

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

## **Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

Содержание программы распределяется по модулям:

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

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

### **Содержание обучения в 1 классе.**

#### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

##### Знания:

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

##### Физические упражнения.

Упражнения по видам разминки.

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

шаги

с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

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

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

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

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

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

- Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими

упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

– Основные виды разминки.

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

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

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

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

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

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

#### Физические упражнения.

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»..

### **Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.**

#### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

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

- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

### Физические упражнения.

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

Освоение танцевальных позиций у опоры.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

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

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

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

### **Содержание обучения во 2 классе.**

#### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

## Знания:

- Понятие о гармоничном физическом развитии.
- Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- Формирование осанки – компонент здоровья.
- Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- Виды основных физических качеств.

## Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы.

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

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

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

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

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на

высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подводящие упражнения, акробатические упражнения. Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат. Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой. Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча. Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца. Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов. Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения. Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие. Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол). Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодоление препятствий.

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

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

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

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

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

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

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

### **Модуль «Подвижные игры»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

### **Содержание обучения в 3 классе.**

#### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.

- Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- Упражнения на развитие физических качеств. Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

### Физические упражнения.

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

Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.

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

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

Упражнения в танцах галоп и полька.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

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

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

Игры на переключение внимания

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

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

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

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

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

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

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

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

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

### **Модуль «Легкая атлетика»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

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

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

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

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

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

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

### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

Народные игры «Лапта».

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

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

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

### **Содержание обучения в 4 классе.**

#### **Модуль «Лёгкая атлетика»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

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

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

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

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя

руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

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

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

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

### **Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

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

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

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

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

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами

вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

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

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

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

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

Логоритмические упражнения со стихами.

### **Модуль «Подвижные и спортивные игры»**

#### Знания:

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

#### Физические упражнения.

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

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

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

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

### **Планируемые результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

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

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной

и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в

обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

#### Патриотическое воспитание:

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

#### Гражданское воспитание:

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

#### Ценности научного познания:

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

#### Формирование культуры здоровья:

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

Экологическое воспитание:

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

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

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

**Метапредметные результаты:**

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

универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

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

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

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

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

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

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);

- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

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

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

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

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

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

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

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

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

**Способы физической культуры деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;

- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

### **Физическое совершенствование.**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

#### *Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

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

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

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

### **Знания о физической культуре:**

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

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

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

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

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;

- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

**Знания о физической культуре:**

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

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

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

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

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

### **Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

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

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

**Знания о физической культуре:**

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

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

### **Способы физкультурной деятельности:**

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

### **Физическое совершенствование**

#### *Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

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

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

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

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

- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- Осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

### Тематическое планирование

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

Модуль	Классы					Электронные цифровые образовательные ресурсы
	1	1 доп.	2	3	4	
Легкая атлетика	19	19	34	34	34	<a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>
Гимнастика с элементами корригирующей	45	45	37	37	37	<a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>
Подвижные игры	35	35	31	31	31	<a href="https://resh.edu.ru/">.https://resh.edu.ru/</a>
Всего	99	99	102	102	102	



# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	6			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	8			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Строевые команды и построения	4			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		18			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

1.2	Игры и игровые задания	15			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.3	Организующие команды и приёмы	2			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		39			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Овладение физическими упражнениями	22			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		22			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		85	0	0	

## 4 Б КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 2. Способы физкультурной деятельности</b>					
2.1	Способы физкультурной деятельности	12			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		12			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>					
1.1	Овладение техникой выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	20	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	8			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>

1.3	Игры и игровые задания	14			<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
Итого по разделу		42			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2	Универсальные умения удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	5	1		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнения акробатических упражнений	5			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.4	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	7	2		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a> <a href="https://www.gto.ru/">https://www.gto.ru/</a>
2.5	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	18			<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.6	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3	3		<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		43	7		

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	102	7	0	
-------------------------------------	-----	---	---	--

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата изучения	
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений	1			04.09.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
2	Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль	1			08.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
3	Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1			12.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
4	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1			17.09.	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

5	Основные направления физической культуры и спорта	1			19.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
6	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1			22.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
7	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1			26.09	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
8	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным спортивным оборудованием в школе	1			02.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
9	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1			03.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
10	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений	1			10.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	массы и длины тела					
11	Принципы закаливания Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1			15.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
12	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1			17.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
13	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1			22.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
14	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1			24.10	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
15	Проектирование и выполнение игровых заданий	1			07.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
16	Виды танцевальных движений	1			10.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
17	Основные элементы	1			11.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	физических упражнений					
18	Организуящие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1			14.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
19	Техника выполнения гимнастического шага Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе	1			17.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
20	Техника выполнения шагов: шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе	1			18.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
21	Техника выполнения шагов: шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1			21.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
22	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1			24.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
23	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1			25.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
24	Техника выполнения упражнений для	1			28.11.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	формирования и развития опорно-двигательного аппарата					
25	Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1			01.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
26	Техника выполнения упражнений для формирования стопы Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности голеностопного сустава	1			02.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
27	Техника выполнения упражнений для увеличения эластичности мышц стопы	1			05.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
28	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп	1			08.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
29	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц стопы	1			09.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
30	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1			12.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

31	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			15.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
32	Методика составления комбинаций упражнений	1			16.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
33 34	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1			19.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1			22.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
35	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины	1			23.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
36	Техника выполнения упражнений для разогревания мышц спины	1			26.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
37	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника	1			29.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
38	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности плечевого пояса	1			30.12.2025	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
39	Техника выполнения различных видов ходьбы	1			12.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	для развития координации Техника выполнения различных видов бега для развития координации					
40	Техника выполнения подскоков и прыжков через скакалку	1			13.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
41	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1			16.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
42	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1			19.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
43	Техника выполнения танцевальных шагов	1			20.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
44	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо	1			23.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
45	Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях	1			26.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
46	Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1			27.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

47	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1			30.01.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
48	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			02.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
49	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1			03.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
50	Основные правила участия в музыкально-сценических играх	1			06.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
51	Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений	1			09.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
52	Основные правила проведения ролевых подвижных игр	1			10.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
53	Ролевые подвижные игры Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			13.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>

54	Ролевые подвижные игры Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			16.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
55	Ролевые подвижные игры Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1			17.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
56	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности	1			20.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
57	Практика выполнения гимнастических упражнений в общеразвивающих играх	1			23.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
58	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением	1			24.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
59	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: игровые задания по ролям	1			27.02.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
60	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости	1			02.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
61	Игровые задания,	1			03.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	направленные на тестирование координационно-скоростных способностей					
62	Игры с гимнастическим предметом	1			06.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>
63	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами	1			09.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
64	Спортивные эстафеты со скакалкой	1			10.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
65	Спортивные эстафеты с мячом	1			13.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
66	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (мячом)	1			16.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
67	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом (скакалкой)	1			17.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
68	Организующие команды при построении передвижении, перестроении	1			20.03.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject/1/">https://resh.edu.ru/subject/1/</a>

69	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1			06.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
70	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки	1			07.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
71	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие гибкости	1			10.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
72	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1			13.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
73	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса, бедер	1			14.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
74	Техника выполнения гимнастических	1			17.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины					
75	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1			20.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
76	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1			21.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
77	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1			24.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
78	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1			27.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
79	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1			28.04.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
80	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону,	1			01.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	не отрывая от носка					
81	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1			04.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
82	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника	1			05.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
83	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника грудь в грудь руки за спиной	1			08.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
84	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор	1			11.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
85	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону	1			12.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
86	Техника выполнения спортивных упражнений на перетягивание соперника в свою сторону				15.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
87	Техника выполнения	1			18.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>

	спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками					
88	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов	1			19.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
89	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «мост».	1			22.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
90	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению упражнения «кувырок»	1			25.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
91	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1			26.05.2026	<a href="https://resh.edu.ru/subject//1/">https://resh.edu.ru/subject//1/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		91	0	0		

#### 4 Б КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1			02.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
2	Из истории развития национальных видов спорта	1			04.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3	Самостоятельная физическая подготовка	1			05.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			09.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1			11.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1			12.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1			16.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			18.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
9	Закаливание организма	1			19.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических	1			23.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	упражнений					
11	Акробатическая комбинация	1			25.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
12	Акробатическая комбинация	1			26.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			30.09.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1			02.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			03.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1			07.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
17	Обучение опорному прыжку	1			09.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
18	Обучение опорному прыжку	1			10.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1			14.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1			16.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1			17.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
22	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			21.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
23	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1			23.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			24.10.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			06.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1			07.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			11.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1			13.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
29	Беговые упражнения	1			14.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
30	Беговые упражнения	1			18.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
31	Метание малого мяча на дальность	1			20.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
32	КН. Метание малого мяча на дальность	1	1		21.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
33	Метание малого мяча в цель	1			25.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
34	Метание малого мяча в цель	1			27.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
35	Прыжки в длину с места	1			28.11.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
36	Прыжки в длину с места	1			02.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
37	Челночный бег 3x10м.	1			04.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

38	КН, Челночный бег 3х10м.	1	1		05.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
39	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			09.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
40	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы	1			11.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
41	Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы	1			12.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
42	Упражнения на расслабление	1			16.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
43	Мост из положения стоя	1			18.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
44	Мост из положения стоя	1			19.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
45	Подводящие упражнения для обучения стойки на руках	1			23.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
46	Подводящие упражнения для обучения стойки на руках	1			25.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
47	Психогимнастика	1			26.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
48	Психогимнастика	1			30.12.25	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
49	Повторный инструктаж по ТБ на занятиях физической культуры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			13.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

50	Разучивание подвижной игры «Пионербол»	1			15.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
51	Разучивание подвижной игры «Пионербол»	1			16.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
52	Разучивание подвижной игры «Пионербол»	1			20.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
53	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1			22.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
54	Бег с изменяющимся направлением	1			23.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
55	Бег с изменяющимся направлением	1			27.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
56	Повторный бег	1			29.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
57	Повторный бег	1			30.01.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
58	КН. Равномерный 6 минутный бег	1	1		03.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1			05.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1			06.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			10.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1			12.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1			13.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	ведением футбольного мяча»					
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1			17.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			19.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1			20.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			24.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1			26.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
69	Упражнения из игры волейбол	1			27.02.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
70	Упражнения из игры волейбол	1			03.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
71	Упражнения из игры баскетбол	1			05.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
72	Упражнения из игры баскетбол	1			06.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
73	Упражнения из игры футбол	1			10.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
74	Упражнения из игры футбол	1			12.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1			13.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1			17.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			19.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			<b>20.03.26</b>	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1			24.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
80	КН. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	1		26.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			27.03.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1			07.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			09.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Эстафеты	1			10.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1			14.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
86	КН. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	1		16.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			17.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			21.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			23.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
90	КН, Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	1		24.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			28.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			30.04.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			05.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			07.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			08.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1			12.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			14.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
98	КН. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	1		15.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			19.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1			21.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и	1			22.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени					
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1			26.05.26	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
	Всего:	102	7	0		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **1. ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:**

Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1—4 классы», «Физическая культура.

### **2. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ:**

УМП «Организация занятий по адаптивной физической культуре в условиях общеобразовательной организации» Кихтенко Л.Ф.

### **3. ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:**

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



