

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
Протокол от 31августа _____
№ 1 _____

УТВЕРЖДЕНА
Приказом от 31августа
№ 108 _____

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ленинградской области «Ларьянская школа – интернат, реализующая
адаптированные образовательные программы»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«Адаптивная физкультура»

1 доп-4 классы
(II вариант)

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана с целью организации получения качественного образования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), имеющими заключения психолого-медико-педагогической комиссии, сохранения и совершенствования единого образовательного процесса в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Цель изучения учебного предмета: повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни.

Основные задачи изучения предмета: разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания: формирование и совершенствование основных и прикладных

- двигательных навыков; формирование умения, ходить на лыжах, играть в спортивные игры
- укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка».

Общая характеристика учебного предмета

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре.

Программа по адаптивной физической культуре включает 3 раздела: «Коррекционные подвижные игры», «Лыжная подготовка», «Физическая подготовка»,

Раздел **«Коррекционные подвижные игры»** включает элементы спортивных игр и спортивных упражнений, подвижные игры. Основными задачами являются формирование умения взаимодействовать в процессе игры, соблюдать правила игры.

Раздел **«Лыжная подготовка»** предусматривает формирование навыка ходьбы на лыжах и дальнейшее его совершенствование.

Раздел **«Физическая подготовка»** включает построения и перестроения, общеразвивающие и корригирующие упражнения.

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

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» изучается в течении 13 лет (с 1 по 12 класс).

На первом этапе (1-5 год обучения), в объеме 340 учебных часа за 5 лет обучения:

- 1 дополнительный класс – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов
- 1 класс – в объеме 2 часа в неделю – 66 часов
- 2 класс – в объеме 2 часа в неделю – 68 часов
- 3 класс - в объеме 2 часа в неделю -68 часов
- 4 класс – в объеме 2 часа в неделю-68 часов

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

Личностные результаты включают овладение обучающимися жизненными и социальными компетенциями, необходимыми для решения практикоориентированных задач и обеспечивающими становление социальных отношений обучающихся в различных средах.

Личностные результаты освоения программы должны отражать:

- осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- формирование уважительного отношения к иному мнению; развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- формирование готовности к самостоятельной жизни.

Предметные результаты:

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» начальной школе являются формирование следующих умений:

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня утреннего зарядка,
- оздоровительные мероприятия, подвижные игры); первоначальные представления о значении физической культуры для физического развития,
- повышения работоспособности; вовлечение в систематические занятия физической культурой;
- умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

Программа состоит из следующих основных разделов:

Физическая подготовка

Построения и перестроения. Принятие исходного положения для построения и перестроения: основная стойка, стойка «ноги на ширине плеч» («ноги на ширине ступни»). Построение в колонну по одному, в одну шеренгу, перестроение из шеренги в круг. Размыкание на вытянутые руки в стороны, на вытянутые руки вперед. Повороты на месте в разные стороны. Ходьба в колонне по одному, по двое. Бег в колонне.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Дыхательные упражнения: произвольный вдох (выдох) через рот (нос), произвольный вдох через нос (рот), выдох через рот(нос). Одновременное (поочередное) сгибание (разгибание) пальцев. Противопоставление первого пальца остальным на одной руке (одновременно двумя руками), пальцы одной руки пальцам другой руки поочередно (одновременно). Сгибание пальцев в кулак на одной руке с одновременным разгибанием на другой руке. Круговые движения кистью. Сгибание фаланг пальцев. Одновременные (поочередные) движения руками в исходных положениях «стоя», «сидя», «лежа» (на боку, на спине, на животе): вперед, назад, в стороны, вверх, вниз, круговые движения. Круговые движения руками в исходном положении «руки к плечам». Движения плечами вперед (назад, вверх, вниз). Движения головой: наклоны вперед (назад, в стороны), повороты, круговые движения. Поднимание головы в положении «лежа на животе». Наклоны туловища вперед (в стороны, назад). Повороты туловища вправо (влево). Круговые движения прямыми руками вперед (назад). Наклоны туловища в сочетании с поворотами. Стояние на коленях.

Ходьба с высоким подниманием колен. Хлопки в ладони под поднятой прямой ногой. Движения стопами: поднимание, опускание, наклоны, круговые движения. Приседание. Ползание на четвереньках. Поочередные (одновременные) движения ногами: поднимание (отведение) прямых (согнутых) ног, круговые движения. Переход из положения «лежа» в положение «сидя» (из положения «сидя» в положение «лежа»). Ходьба по доске, лежащей на полу. Ходьба по гимнастической скамейке: широкой (узкой) поверхности гимнастической скамейки, ровной (наклонной) поверхности гимнастической скамейки, движущейся поверхности, с предметами (препятствиями).

Прыжки на двух ногах (с одной ноги на другую). Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке. Движение руками и ногами, стоя у вертикальной плоскости: отведение рук в стороны, поднимание вверх и возвращение в исходное положение, поочередное поднимание ног вперед, отведение в стороны. Отход от стены с сохранением правильной осанки.

Ходьба и бег. Ходьба с удержанием рук за спиной (на поясе, на голове, в стороны). Движения руками при ходьбе: взмахи, вращения, отведение рук назад, в стороны, подъем вверх. Ходьба ровным шагом, на носках, пятках, высоко поднимая бедро, захлестывая голень, приставным шагом, широким шагом, в полуприседе, приседе. Ходьба в умеренном (медленном, быстром) темпе. Ходьба с изменением темпа, направления движения. Бег в умеренном (медленном, быстром) темпе. Бег с изменением темпа и направления движения. Преодоление препятствий при ходьбе (беге). Бег с высоким подниманием бедра (захлестыванием голени, приставным шагом).

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте (с поворотами, с движениями рук), с продвижением вперед (назад, вправо, влево). Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед (назад, вправо, влево)). Перепрыгивание с одной ноги на другую на месте, с продвижением вперед. Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в высоту, глубину.

Ползание, подлезание, лазание, перелезание. Ползание на животе, на четвереньках. Подлезание под препятствия на животе, на четвереньках. Лазание по гимнастической стенке вверх (вниз, в стороны), по наклонной гимнастической скамейке вверх (вниз), через препятствия, по гимнастической сетке вправо (влево), по канату. Вис на канате, рейке. Перелезание через препятствия.

Броски, ловля, метание, передача предметов и перенос груза. Передача предметов в шеренге (по кругу, в колонне). Броски среднего (маленького) мяча двумя руками вверх (о пол, о стенку). Ловля среднего (маленького) мяча одной (двумя) руками. Бросание мяча на дальность. Сбивание предметов большим (малым) мячом. Броски (ловля) мяча в ходьбе (беге). Метание в цель (на дальность). Перенос груза.

Коррекционные подвижные игры

Элементы спортивных игр и спортивных упражнений. Баскетбол. Узнавание баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Ловля баскетбольного мяча без отскока от пола (с отскоком от пола). Отбивание баскетбольного мяча от пола одной рукой. Ведение баскетбольного мяча по прямой (с обходом препятствия). Броски мяча в кольцо двумя руками. Волейбол. Узнавание волейбольного мяча. Поддача волейбольного мяча сверху (снизу). Прием волейбольного мяча сверху (снизу). Игра в паре без сетки (через сетку). Футбол. Узнавание футбольного мяча. Выполнение удара в ворота с места (пустые ворота, с вратарем), с 2-х шагов (пустые ворота, с вратарем), с разбега (пустые ворота, с вратарем). Прием мяча, стоя в воротах: ловля мяча руками, отбивание мяча ногой (руками). Ведение мяча. Выполнение передачи мяча партнеру. Остановка катящегося мяча ногой. Бадминтон. Узнавание (различение) инвентаря для бадминтона. Удар по волану: нижняя (верхняя) подача. Отбивание волана снизу (сверху). Игра в паре. *Подвижные игры.* Соблюдение правил игры «Стоп, хоп, раз». Соблюдение правил игры «Болото». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Полоса препятствий»: бег по скамейке, прыжки через кирпичики, пролазание по туннелю, бег, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Пятнашки». Соблюдение правил игры «Рыбаки и рыбки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Собери пирамидку»: бег к пирамидке, надевание кольца, бег в обратную сторону, передача эстафеты. Соблюдение правил игры «Бросай-ка». Соблюдение правил игры «Быстрые санки». Соблюдение последовательности действий в игре-эстафете «Строим дом».

Ритмические упражнения. Прохлопывание простого ритмического рисунка. Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.

Построение и перестроение. Изучение, повторение и закрепление построения в колонну и шеренгу в нарисованных фигурах-ориентирах на полу. Построение в колонну по одному, равнение в затылок. Построение в одну шеренгу. Равнение по черте. Перестроение шеренги в круг, взявшись за руки.

Лазание, перелезание, подлезание. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз до пятой рейки, приставными шагами под контролем учителя. Переползание на четвереньках в медленном темпе по коридору 15-25 см. Перелезание через препятствие высотой до 70 см. Пролезание через обруч, стоящий вертикально на высоте 30-50 см. Подлезание под препятствие на четвереньках («Конь», «Козел», «Бревно»). Перешагивание через гимнастическую палку. Перешагивание через барьер высотой 40 см.

Занятия на открытом воздухе зимой

Ходьба и бег по снегу. Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку. Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках. Узнавание лыжного инвентаря (лыжи, палки, ботинки). Транспортировка лыжного инвентаря. Соблюдение последовательности действий при креплении ботинок к лыжам с помощью взрослого: удержание лыжи, поднесение носка лыжного ботинка к краю крепления, вставление носка лыжного ботинка в крепление, подъем пятки.

В каждый раздел программы дополнительно включены игры, которые подбираются так, чтобы они могли способствовать усвоению учебного материала, содействовали развитию нравственных качеств, а также служили средством коррекции различных моторных нарушений.

Объем каждого раздела программы рассчитан на то, чтобы за отведенное количество часов учащиеся могли овладеть основой двигательных навыков и умений.

Преподавание предмета «Физическая культура» в 1-4 классах имеет **целью** сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики обучающихся, а также их воспитанию.

Тематическое планирование

1 дополнительный класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Физическая подготовка.	32		32	
1	<i>Дыхательные упражнения.</i> Глубокий вдох через нос и выдох через рот.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
2	Правильное дыхание Игра «Паровоз»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
3	Правильное дыхание Игра «Жук»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Правильное дыхание Игра «Самолёт»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
5	<i>Основные положения и движения.</i>	1		1	
6	Вращение головой - «колобок».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
7	Поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
8	Противопоставление первого пальца остальным на одной руке, затем на другой	1		1	https://nsportal.ru/shkola
9	Выделение пальцев.	1		1	
10	Круговые движения кистью.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
11	Положение рук: вперед, вверх.	1		1	
12	Положение рук: в стороны, на пояс.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
13	Положение рук: перед грудью, за голову, к плечам	1		1	https://nsportal.ru/shkola
14	Положение рук: за голову, к плечам	1		1	
15	Помахивание руками, отведенными в	1		1	https://nsportal.ru/shkola

	стороны				.ru/shkola
16	«Птицы летят, машут крыльями».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
17	Наклоны вперед с поворотами.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
18	Наклоны в стороны - «Насос».	1		1	
19	Игра « Домики»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
20	Движения прямой ногой: вперед, назад.	1		1	
21	Движения прямой ногой: в стороны	1		1	
22	Движения прямой ногой: с касанием пола носком, затем пяткой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
23	Игра «Кошки-мышки».	1		1	
24	Поднимание на носки.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
25	Перекат на пятки.	1		1	
26	Приседания на полной ступне	1		1	https://nsportal.ru/shkola
27	<i>Упражнение для формирования правильной осанки.</i>	1		1	https://infourok.ru/kompleks
28	Принятие правильной осанки сидя по инструкции и при контроле учителя.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Принятие правильной осанки стоя по инструкции и при контроле учителя.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
30	Стойка у вертикальной плоскости в правильной осанке до 5-7 сек	1		1	
31	.Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
32	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона .	1	1	1	
	Ритмические упражнения.	2			https://infourok.ru/kompleks
33	Прохлопывание простого ритмического рисунка.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
34	Выполнение упражнения в медленном темпе под музыку.	1			https://nsportal.ru/shkola
	Коррекционные подвижные игры	8		8	
35	Повторение игры «Пузырь	1		1	
36	«Сделай фигуру» («Вот так поза»)	1		1	https://nsportal.ru/shkola
37	Игра «Найди свой цвет».	1		1	
38	«Веревочный круг»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
39	Игра «Береги руки».	1		1	
40	Игра «Поймай комара»	1		1	
41	Игра «Лошадки»	1		1	
42	Подвижная игра «Ну-ка варежки наденем!».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Броски, ловля, передача предметов, переноска груза.	25		25	

43	Элементарные движения руками	1		1	https://infourok.ru/kompleks
44	Элементарные движения ногами,	1		1	
45	Элементарные движения туловищем с удерживанием мяча в руках.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
46	Передача мяча из руки в руку.	1		1	
47	Помахивание флажками над головой	1		1	
48	Наклоны туловища вперед	1		1	https://infourok.ru/kompleks
49	Приседание с опусканием флажков на пол.	1		1	
50	Броски и ловля мяча от учителя к ученику.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Броски и ловля мяча от ученика к учителю.	16		1	https://nsportal.ru/shkola
51	Передача маленького мяча.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
52	Передача большого мяча в колонне.	1		1	
53	Понятие «право» и «лево».	1		1	https://infourok.ru/kompleks
54	Правая и левая рука и нога.	1		1	
55	Понятие «право» и «лево». Правая и левая рука и нога.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
56	Выполнение движений по командам с показом направления учителем	1		1	https://nsportal.ru/shkola
57	Ходьба на носках.	1		1	
58	Ходьба с различным положением рук: на поясе, за голову	1		1	https://nsportal.ru/shkola
59	Ходьба по кругу, взявшись за руки.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
60	Медленный бег по подражанию.	1		1	
61	<i>Прыжки.</i>	1		1	
62	Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
63	Прыжок в длину с места.	1		1	
64	Прыжки вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
65	Спрыгивание с высоты 20 см.	1		1	
66	Тестирование. Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola

1 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		16	https://nsportal.ru/shkola
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Мышеловка»	1		1	https://nsportal.ru/shkola

2	Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!»	1		1	https://multiur.ok.ru/files
3	Ходьба с мячом в руках.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Сюжетная игра с предметами «Кормление птиц»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
5	Подвижная игра «Лабиринт».	1		1	
6	Катание мяча по полу.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
7	Подвижная игра «Ленточки».	1		1	
8	Подвижная игра «Ты - мне, я - тебе».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
9	Катание мяча в цель.	1		1	
10	Подвижная игра «Мячи и цель» в соответствии с темой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Метание мяча на дальность. Подвижная игра «Рубежи»	1		1	
12	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Кегельбан»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
13	Метание мяча в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
14	Удар ногой по мячу. Подвижная игра «Волшебная палочка»	1		1	
15	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-гага!»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
16	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1		1	
	Гимнастика	16		16	
17	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
18	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Домики»	1		1	
19	Принятие правильной осанки стоя и сидя с помощью учителя.	1		1	
20	Повторение техники безопасности. Понятие строй, колонна, шеренга.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
21	Выполнение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
22	Повторение построения в шеренгу. Перестроение в колонну.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
23	Основная стойка. Равнение. Подвижная игра «Кошки-мышки».	1		1	
24	Повторение основной стойки. Команда «Вольно». Построение в колонну по два без команды. Подвижная игра «Ленточки»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
25	Построение в колонну по два по команде. Команда «Отставить»	1		1	https://infourok.ru/kompleks
26	Размыкание на вытянутые руки.	1		1	https://infourok.ru/kompleks

	Смыкание. Подвижная игра «Ловишки» с лентами.				k.ru/kompleks
27	Размыкание на шаг. Команда «Разойдись». Подвижная игра «Веселый огород»	1		1	
28	Техника безопасности при занятиях на гимнастической скамье. Подъем на гимнастическую скамью.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Ходьба по гимнастической скамье	1		1	
30	Ходьба по гимнастической скамье с перешагиванием через препятствия	1		1	https://nsportal.ru/shkola
31	Спуск и подъем по наклонной гимнастической скамье.	1		1	
32	Ходьба по наклонной гимнастической скамье с изменением угла наклона и перешагиванием через препятствия.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Занятия на открытом воздухе зимой	18		18	
33	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
34	Техника безопасности при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
35	Изучение комплекса общеразвивающих упражнений на открытом воздухе в зимний период	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Ходьба шагом по снегу. Подвижная игра «Поезд»	1		1	https://multiurok.ru/files
37	Подвижная игра «Снежинки». Подвижная игра «Как на тоненький ледок»	1		1	
38	Ходьба шагом с опорой по горизонтальной скользкой поверхности	1		1	https://infourok.ru/kompleks
39	Подъем шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1		1	
40	Спуск шагом по наклонной скользкой поверхности с поддержкой	1		1	https://nsportal.ru/shkola
41	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности без поддержки.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
42	Подвижная игра «Ну-ка варежки надели!». Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
43	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1		1	https://multiurok.ru/files
44	Ведение санок за веревку с объездом препятствий.	1		1	
45	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1		1	https://multiurok.ru/files
46	Игра-соревнование «Зимние забавы»	1		1	
47	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10 м. на санках с поддержкой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola

48	Самостоятельный спуск с горы длиной 10м на санках.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
49	Самостоятельный подъем санок на горку.	1		1	
50	Самостоятельный спуск с горы длиной 20м на санках	1		1	https://infourok.ru/kompleks
	Легкая атлетика –	16		16	
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Пойдешь гулять?»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
52	ОРУ в движении: изучение комплекса. Ходьба по линии с учетом и без учета времени.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
53	ОРУ в движении: повторение комплекса. Бег по линии с учетом и без учета времени.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
54	Бег на носках, с забрасыванием голени назад и с высоким подниманием бедра.	1		1	https://multiurok.ru/files
55	Бег в медленном темпе до 10 мин. Подвижная игра «Скороходы»	1		1	
56	Подвижная игра «Догони мяч»	1		1	
57	Прыжки на месте с изменением темпа и под счет.	1		1	https://infourok.ru/kompleks
58	Выпрыгивание из приседа вверх.	1		1	
59	Прыжки в длину с места. Подвижная игра «Прыг-скок»	1		1	https://multiurok.ru/files
60	Прыжки в длину. Подвижная игра «Ловим бабочек»	1		1	https://multiurok.ru/files
61	Тестирование – метание малого мяча на дальность. Промежуточная аттестация.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
62	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1		1	
63	Тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	https://multiurok.ru/files
64	Тестирование – челночный бег.	1		1	
65	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
66	Тестирование – 6-минутный бег. Игросоревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1		1	

2 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		16	https://multiurok.ru/files
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Ведение мяча на месте и в движении	1		1	https://nsportal.ru/shkola

2	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1		1	
3	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	https://multiurok.ru/files
5	Тестирование – челночный бег.	1		1	
6	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1		1	
7	Тестирование – 6-минутный бег.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
8	Удар ногой по мячу в цель. Подвижная игра «Вышибалы»	1		1	https://multiurok.ru/files
9	Удар ногой по мячу в цель с изменением расстояния до цели и ее размера.	1		1	
10	Ведение мяча с изменением направления. Подвижная игра-соревнование «Зигзаги»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Ловишки»	1		1	
12	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы»	1		1	https://multiurok.ru/files
13	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1		1	https://multiurok.ru/files
14	Передача мяча способом «снизу» в парах. Подвижная игра «Море волнуется раз!»	1		1	https://multiurok.ru/files
15	Броски в кольцо двумя руками снизу. Подвижная игра «Точки»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
16	Эстафеты с мячом на основе пройденного материала.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Гимнастика	16		16	
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Догонялки»	1		1	https://multiurok.ru/files
18	Повторение понятий: стойка, строй, шеренга, колонна. Построение в шеренгу по команде	1		1	https://multiurok.ru/files
19	Ходьба и бег враспынную.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
20	Повторение выполнения под счет. Ходьба под счет.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
21	Движения прямой ногой. Поднимание на носки и перекат на пятки.	1		1	https://multiurok.ru/files
22	Ходьба с сохранением правильной осанки, руки за спину. Подвижная игра	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura

	«Щуки-караси»				a
23	Приседания на полной ступне, ноги на ширине плеч.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
24	Перестроение в круг.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
25	Перепрыгивание через шнур.	1		1	https://multiurok.ru/files
26	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1		1	
27	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
28	Ходьба и бег враспынную. Прыжки с высоты.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Перелезания со скамейки на скамейку.	1		1	
30	Наклоны вперед с поворотами, в стороны.	1		1	https://multiurok.ru/files
31	Понятие «выполнение под счет»	1		1	
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий. Подвижная игра «Веселый мяч»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Занятия на открытом воздухе зимой	18		18	
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ в зимний период	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
34	Ходьба и бег по снегу. Подвижная игра «Чей сугроб больше!»; Подвижная игра «Морозко»	1		1	https://multiurok.ru/files
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра «Зимний калейдоскоп»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Подвижная игра «Сделай фигуру». Подвижная игра «Поймай комара»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
37	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку.	1		1	https://multiurok.ru/files
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1		1	
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
42	Самостоятельный спуск с горы длиной	1		1	https://nsportal

	30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»				.ru/shkola
43	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну- ка варежки надели!».	1		1	https://multiurok.ru/files
44	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
45	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1		1	https://multiurok.ru/files
46	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
47	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1		1	
48	Спортивный праздник «Масленица»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
49	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	
50	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Легкая атлетика –	16		16	
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Построение. Подвижная игра «Сделай фигуру»	1		1	https://multiurok.ru/files
52	Бег по подражанию. Чередование бега с ходьбой.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
53	Бег 100м с учетом времени. Эстафета «Сделай круг»	1		1	https://multiurok.ru/files
54	Подпрыгивание вверх на двух ногах с доставанием предмета.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
55	Спрыгивание с высоты 10 и 20 см. Подвижная игра «Перепрыгни через шнур»	1		1	https://multiurok.ru/files
56	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадай-ка»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
57	Метание мячей на заданное расстояние. Подвижная игра «Попадай-ка»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
58	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
59	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
60	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola
61	Тестирование – бег на скорость 30	1		1	https://nsportal.ru/shkola

	метров.				.ru/shkola
62	Тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
63	Тестирование – челночный бег.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
64	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
65	Тестирование – 6-минутный бег.	1		1	https://multiurok.ru/files
66	Соревнования: «Веселые старты»	1		1	https://nsportal.ru/shkola

3 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		16	https://multiurok.ru/files
1	Влияние физических упражнений на формирование правильной осанки школьника.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
2	Выполнение команд по словестной инструкции.	1		1	
3	Повороты по ориентирам. Прыжки в длину с места.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Подвижная игра: «Побеги к своему цвету».	1		1	https://multiurok.ru/files
5	Прыжки в длину с места.	1		1	
6	Основные положения и движения.	1		1	
7	Подвижная игра: «Побеги к своему цвету».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
8	Упражнения для формирования правильной осанки.	1		1	https://multiurok.ru/files
9	Прыжки в длину с места. Подвижная игра: «Побеги к своему цвету».	1		1	
10	Дыхательные упражнения. Подвижная игра: «День и ночь».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижная игра: «День и ночь».	1		1	
12	Подвижная игра: «День и ночь».	1		1	https://multiurok.ru/files
13	Ходьба и бег с изменением направления движения по ориентирам.	1		1	https://multiurok.ru/files
14	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше мячей»	1		1	https://multiurok.ru/files
15	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «У кого меньше	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura

	мячей»				a
16	Совершенствование ловли и передачи мяча. Подвижная игра: «Борьба за мяч»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Гимнастика	16		16	
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Подвижная игра «Гуси-гуси! Га-га-га»	1		1	https://multiur.ok.ru/files
18	Повторение строевых команд. Построение в шеренгу по команде.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
19	Понятие сед, присед. ОРУ в положении сед ноги врозь	1		1	https://nsportal.ru/shkola
20	Понятие «Перекат». Перекат назад из положения упор присев.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
21	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
22	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
23	Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки с высоты.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
24	Ходьба и бег в рассыпную. Прыжки с высоты.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
25	Перелезания со скамейки на скамейку.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
26	Техника безопасности при занятиях на гимнастической стенке. Подъем и спуск по гимнастической стенке.	1		1	
27	Вис на гимнастической стенке. Подвижная игра «Веселый огород»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
28	Перелезание с пролета на пролет на гимнастической стенке.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	
30	Вис на рейке гимнастической стенки.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
31	Вис на канате с раскачиванием	1		1	
32	Прохождение гимнастической полосы препятствий.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Занятия на открытом воздухе зимой	18		18	
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. Изучение комплекса ОРУ на улице в зимний период	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
34	Ходьба и бег по снегу. Ходьба по прямым и наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимние догонялки»	1		1	https://multiur.ok.ru/files
35	Ходьба шагом по горизонтальной скользкой поверхности. Подвижная игра	1		1	https://nsportal.ru/shkola

	«Зимний калейдоскоп»				
36	Подъем и спуск шагом по наклонной скользкой поверхности. Подвижная игра «Снежинки».	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
37	Самостраховка при спуске по скользким ступеням.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
38	Ведение санок за веревку с объездом препятствий, поворотами и спиной вперед. Подъем санок на горку	1		1	https://multiurok.ru/files
39	Техника безопасности при нахождении на горке и спуске. Спуск с горы 10м на санках.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
40	Самостоятельный спуск с горы длиной 30м на санках. Подвижная игра «Ловишки зимние с лентами»	1		1	
41	Подвижные игры: «Саный поезд», «Зимние догонялки», «Ну-ка варежки надели!».	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
42	Торможение при спуске с горы. Подвижная игра «Снежная королева»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
43	Спуск с горы с поворотом. Подвижная игра «Третий - лишний»	1		1	https://multiurok.ru/files
44	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
45	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1		1	https://multiurok.ru/files
46	Спортивный праздник «Масленица»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
47	Ведение большого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	
48	Ведение малого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
49	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	
50	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Легкая атлетика	16		16	
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.	1		1	https://multiurok.ru/files
52	Старт. Бег по подражанию. Подвижная игра «У медведя во бору»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
53	Бег 150м с учетом времени. Чередование бега с ходьбой.	1		1	https://multiurok.ru/files
54	Перепрыгивание через линию, натянутый шнур.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
55	Прыжки в длину с места толчком двух	1		1	https://multiurok.ru/files

	ног (с пола на мат).Подвижная игра «Зайка»				ok.ru/files
56	Прыжки в глубину с мягким приземлением. Подвижная игра «Десант»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
57	Метание мячей разной массы и диаметра. Подвижная игра «Попадайка»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
58	Игра-соревнование «Быстрее. Выше. Сильнее».	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
59	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
60	Легкоатлетическая эстафета на основе пройденного материала.	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola
61	Промежуточная аттестация. Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
62	Тестирование – бег на скорость 30 метров.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
63	Тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
64	Тестирование – челночный бег.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
65	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины. Тестирование – 6-минутный бег.	1		1	https://multiurok.ru/files
66	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. Комплекс ОРУ в движении.	1		1	https://nsportal.ru/shkola

4 класс

№	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			ЭЦОР
	Подвижные игры с элементами спортивных игр	16		16	https://multiurok.ru/files
1	Техника безопасности при занятии подвижными играми. Подвижная игра «Попади в цель!»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
2	Выполнение строевых команд. Перестроения. Ходьба строем.	1		1	
3	Ловля и передача мяча в парах способом «из-за головы» и «от груди». Подвижная игра «Строим дом»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
4	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Вышибалы».	1		1	https://multiurok.ru/files
5	Ловля и передача мяча ударом об пол с изменением дистанций и темпа. Нижняя и верхняя передача мяча.	1		1	

6	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1		1	
7	Ведение мяча одной рукой на месте. Подвижная игра «Прыгающий мяч»	1		1	https://nsportal.ru/shkola
8	Ведение мяча одной рукой в движении. Подвижная игра «Собери - не ошибись!»	1		1	https://multiurok.ru/files
9	Ведение мяча на месте с передачей в парах.	1		1	
10	Ведение мяча на месте, в движении с передачей в парах.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
11	Ведение мяча в движении с передачей в парах. Подвижная игра «Стой! Беги! Лови!»	1		1	
12	Разучивание подвижной игры: «Минус пять».	1		1	https://multiurok.ru/files
13	Бросок мяча в баскетбольное кольцо. Подвижная игра «Точки»	1		1	https://multiurok.ru/files
14	Ведение мяча на месте с броском в кольцо.	1		1	https://multiurok.ru/files
15	Передача мяча с броском в кольцо в парах.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
16	Игра: «Мяч через сетку». Игра: «Мяч через сетку» с двумя мячами.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Гимнастика	16		16	
17	Техника безопасности при занятии гимнастикой. Повторение строевых команд, перестроение. Ходьба строем	1		1	https://multiurok.ru/files
18	Положение упор лежа и стоя на коленях. Подвижная игра «Выбегай-ка»	1		1	https://multiurok.ru/files
19	Техника безопасности при выполнении упражнений с барьером. Перешагивание через барьер.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
20	Перешагивание через барьер боком с изменением высоты барьера.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
21	Перешагивание через барьер спиной с изменением высоты барьера.	1		1	https://multiurok.ru/files
22	Прыжок через барьер с места.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
23	Преодоление гимнастической полосы препятствий	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
24	Перебрасывание мяча через шнур двумя руками из-за головы.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
25	Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.	1		1	https://multiurok.ru/files

26	Перестроение в круг. Перепрыгивание через шнур.	1		1	
27	Ползание по гимнастической скамейке на ладонях и коленях.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
28	Ходьба и бег враспынную.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
29	Перелезания со скамейки на скамейку	1		1	
30	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
31	Лазание по наклонной гимнастической скамейке.	1		1	
32	Вис на рейке гимнастической стенки.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Занятия на открытом воздухе зимой	18		18	
33	ТБ при занятиях на открытом воздухе зимой. Требования к одежде. ОРУ в зимний период	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
34	Повторение комплекса ОРУ. Подвижная игра «Караси и щуки»	1		1	https://multiur.ok.ru/files
35	Движение по скользким поверхностям шагом, бегом.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
36	Спуск и подъем по наклонным скользким поверхностям. Подвижная игра «Зимушка-зима»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
37	Ведение санок за веревку с поворотами и спиной вперед.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
38	Ведение санок с объездом препятствий. Подвижная игра «Утята»	1		1	https://multiur.ok.ru/files
39	Техника безопасности при нахождении на горке и при спуске. Спуск с горы 30м на санках.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
40	Торможение при спуске с горы на санях. Подвижная игра «Саный поезд»	1		1	
41	Игра-соревнование «Мы мороза не боимся»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
42	Ведение большого и малого мяча хоккейной клюшкой.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
43	Ведение мяча клюшкой с изменением направления и темпа.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
44	Передача большого и малого мяча хоккейной клюшкой в парах	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
45	Удар клюшкой по большому и малому мячу.	1		1	https://multiur.ok.ru/files
46	Зимняя эстафета «Снежные забавы»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
47	Удар клюшкой по мячу на дальность	1		1	
48	Удар клюшкой по большому и малому	1		1	https://nsportal.ru/shkola

	мячу.				.ru/shkola
49	Удар клюшкой по мячу в цель.	1		1	
50	Зимняя эстафета на основе пройденного материала.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
	Легкая атлетика	16		16	
51	Техника безопасности при занятии легкой атлетикой. ОРУ в движении шагом.	1		1	https://multiurok.ru/files
52	Ходьба с остановками по слуховому и зрительному сигналу.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
53	Ходьба с перешагиванием через предметы высотой 10-15 см.	1		1	https://multiurok.ru/files
54	Бег с перепрыгиванием через линии и предметы высотой до 15 см.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
55	Прыжки на одной ноге на месте и с продвижением вперед.	1		1	https://multiurok.ru/files
56	Прыжки с одной ноги на две. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
57	Прыжок в длину с разбега с изменением длины разбега.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
58	Техника безопасности при метании. Метание 200г мяча на дальность.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
59	Метание мяча в цель. Подвижная игра «Порази цель».	1		1	https://nsportal.ru/shkola
60	Тестирование – метание малого мяча на дальность.	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola
61	Тестирование – бег на скорость 30 метров	1		1	https://nsportal.ru/shkola
62	Тестирование – прыжок в длину с места.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
63	Тестирование – челночный бег.	1		1	https://nsportal.ru/shkola
64	Тестирование – наклон вперед с измерением его глубины.	1		1	https://uchitelya.com/fizkultura
65	Тестирование – 6-минутный бег.	1		1	https://multiurok.ru/files
66	Итоговая аттестация. гра-соревнование «Веселые старты»	1	1	1	https://nsportal.ru/shkola

Материально-техническое оснащение учебного предмета предусматривает:

*инвентарь для подвижных и спортивных игр и др.

***дидактический материал:** изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного инвентаря;

***спортивный инвентарь:** маты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, гимнастические палки, скакалки, обручи, ленты; сетки, лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки, тренажёры, и т.д.