

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПЕРЕГРЕБИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

РАССМОТРЕНО

на заседании МО

начальных классов

Протокол № 1 от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

МБОУ «Перегребинская СОШ»

от 31 августа 2023 г. № 267-од

**АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ (ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ)
(вариант 2)**

**учебного предмета «Адаптивная физкультура»
для учащихся 1доп. класса, 1-4 классов**

Согласовано с родителями: _____ (_____)
подпись расшифровка

с.Перегребное, 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физкультура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) составлена в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12. 2012 №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);

- Федеральным государственным образовательным стандартом для учащихся с умственной отсталостью (приказ Министерства образования РФ от 19.12.2014 №1599) (далее — Стандарт);

- Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 №1026.

В соответствии с требованиями ФГОС к адаптированной основной общеобразовательной программы для обучающихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью (вариант 2) результативность обучения каждого обучающегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории учащихся.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Ключевой направленностью учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование готовности детей к овладению содержанием АООП образования для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2). Адаптивная физическая культура занимает важное место не только среди учебных предметов, но, и в жизни детей с тяжелыми комплексными нарушениями развития, поскольку обеспечивает овладение ими основными видами деятельности: игровой, учебной, социально-трудовой.

Нарушения развития детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) препятствуют их полноценному нахождению и обучению в среде сверстников, эмоциональному, коммуникативному взаимодействию с окружающими людьми. Они не способны в полном объеме воспринимать собственное тело, до конца осознать свои физические возможности и

ограничения, полноценно использовать доступные способы передвижения, соотносить самочувствие с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью, самостоятельно контролировать двигательные навыки, координацию движений и т.п.

В связи с этим занятия по адаптивной физической культуре в первую очередь направлены на:

- формирование учебного поведения (направленность взгляда на говорящего взрослого, на задание; умение выполнять инструкции педагога; использование по назначению учебных материалов; умение выполнять действия по образцу и по подражанию);
- формирование умения выполнять задание (в течение определенного периода времени, от начала до конца, с заданными качественными параметрами);
- формирование умения самостоятельно переходить от одного задания (операции, действия) к другому в соответствии с расписанием занятий, алгоритмом действия и т.д.

Учебный предмет охватывает область физической культуры, является неотъемлемым условием активизации познания и овладения жизненными компетенциями учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2).

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Общая цель учебного предмета «Адаптивная физкультура»:

- создание условий для всестороннего развития личности учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи учебного предмета «Адаптивная физкультура» состоят в следующем:

- 1.Образовательные: развитие двигательных функций (способности к самостоятельному передвижению), формирование фонда жизненно важных движений и игровой деятельности.
- 2.Воспитательные: общее развитие и предупреждение вторичных эмоциональных и поведенческих расстройств, преодоление страхов, воспитание настойчивости, смелости, позитивного отношения к себе и окружающим, воспитание устойчивого интереса к занятиям.
- 3.Коррекционно-компенсаторные: преодоление двигательных нарушений, нормализация мышечного тонуса.

4. Лечебно-оздоровительные и профилактические: сохранение здоровья, повышение физиологической активности органов и систем профилактика осложняющих расстройств (стойких вегетативно-сосудистых и соматических нарушений).

5. Развивающие: повышение толерантности к нагрузке, развитие физических способностей, расширение объема мышечно-двигательных представлений и двигательной памяти.

Психолого-педагогическая характеристика учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)

Для учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) характерно интеллектуальное и психофизическое недоразвитие в умеренной, тяжелой или глубокой степени, которое может сочетаться с локальными или системными нарушениями зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, расстройствами аутистического спектра, эмоционально-волевой сферы, выраженными в различной степени тяжести. У некоторых детей выявляются текущие психические и соматические заболевания, которые значительно осложняют их индивидуальное развитие и обучение.

Дети с умеренной и тяжелой умственной отсталостью отличаются выраженным недоразвитием мыслительной деятельности, препятствующим освоению предметных учебных знаний. Дети одного возраста характеризуются разной степенью выраженности интеллектуального снижения и психофизического развития, уровень сформированности той или иной психической функции, практического навыка может быть существенно различен. Наряду с нарушением базовых психических функций, памяти и мышления отмечается своеобразное нарушение всех структурных компонентов речи: фонетико-фонематического, лексического и грамматического. У детей с умеренной и тяжелой степенью умственной отсталости затруднено или невозможно формирование устной и письменной речи. Для них характерно ограниченное восприятие обращенной к ним речи и ее ситуативное понимание. Из-за плохого понимания обращенной к ним речи с трудом формируется соотнесение слова и предмета, слова и действия. По уровню сформированности речи выделяются дети с отсутствием речи, со звукокомплексами, с высказыванием на уровне отдельных слов, с наличием фраз. При этом речь невнятная, косноязычная, малораспространенная, с аграмматизмами. Ввиду этого при обучении большей части данной категории детей используют разнообразные средства невербальной коммуникации. Внимание учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью крайне неустойчивое, отличается низким уровнем продуктивности из-за быстрой истощаемости, отвлекаемости. Слабость активного внимания препятствует решению сложных задач познавательного содержания,

формированию устойчивых учебных действий. Процесс запоминания является механическим, зрительно-моторная координация грубо нарушена. Детям трудно понять ситуацию, вычленив в ней главное и установить причинно-следственные связи, перенести знакомое сформированное действие в новые условия. При продолжительном и направленном использовании методов и приемов коррекционной работы становится заметной положительная динамика общего психического развития детей, особенно при умеренном недоразвитии мыслительной деятельности.

Психофизическое недоразвитие характеризуется также нарушениями координации, точности, темпа движений, что осложняет формирование физических действий: бег, прыжки и др., а также навыков несложных трудовых действий. У части детей с умеренной умственной отсталостью отмечается замедленный темп, вялость, пассивность, заторможенность движений. У других – повышенная возбудимость, подвижность, беспокойство сочетаются с хаотичной нецеленаправленной деятельностью. У большинства детей с интеллектуальными нарушениями наблюдаются трудности, связанные со статикой и динамикой тела.

Наиболее типичными для данной категории учащихся являются трудности в овладении навыками, требующими тонких точных дифференцированных движений: удержание позы, захват карандаша, ручки, кисти, шнурование ботинок, застегивание пуговиц, завязывание ленточек, шнурков и др. Степень сформированности навыков самообслуживания может быть различна. Некоторые обучающиеся полностью зависят от помощи окружающих при одевании, раздевании, при приеме пищи, совершении гигиенических процедур и др.

Запас знаний и представлений о внешнем мире мал и часто ограничен лишь знанием предметов окружающего быта.

Дети с глубокой умственной отсталостью часто не владеют речью, они постоянно нуждаются в уходе и присмотре. Значительная часть детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью имеют и другие нарушения, что дает основание говорить о **тяжелых и множественных нарушениях развития (ТМНР)**, которые представляют собой не сумму различных ограничений, а сложное качественно новое явление с иной структурой, отличной от структуры каждой из составляющих. Различные нарушения влияют на развитие человека не по отдельности, а в совокупности, образуя сложные сочетания. В связи с этим человек требует значительной помощи, объем которой существенно превышает содержание и качество поддержки, оказываемой при каком-то одном нарушении: интеллектуальном или физическом.

Уровень психофизического развития детей с тяжелыми множественными

нарушениями невозможно соотнести с какими-либо возрастными параметрами. Органическое поражение центральной нервной системы чаще всего является причиной сочетанных нарушений и выраженного недоразвития интеллекта, а также сенсорных функций, движения, поведения, коммуникации. Все эти проявления совокупно препятствуют развитию самостоятельной жизнедеятельности ребенка, как в семье, так и в обществе. Динамика развития детей данной группы определяется рядом факторов: этиологией, патогенезом нарушений, временем возникновения и сроками выявления отклонений, характером и степенью выраженности каждого из первичных расстройств, спецификой их сочетания, а также сроками начала, объемом и качеством оказываемой коррекционной помощи.

В связи с выраженными нарушениями и (или) искажениями процессов познавательной деятельности, прежде всего: восприятия, мышления, внимания, памяти и др. у учащихся с глубокой умственной отсталостью, ТМНР возникают непреодолимые препятствия в усвоении

«академического» компонента различных программ дошкольного, а тем более школьного образования. Специфика эмоциональной сферы определяется не только ее недоразвитием, но и специфическими проявлениями гипо- и гиперсензитивности. В связи с неразвитостью волевых процессов, дети не способны произвольно регулировать свое эмоциональное состояние в ходе любой организованной деятельности, что не редко проявляется в негативных поведенческих реакциях. Интерес к какой-либо деятельности не имеет мотивационно-потребностных оснований и, как правило, носит кратковременный, неустойчивый характер.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с учебным планом адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) коррекционный курс «Сенсорное развитие» относится к внеурочной части образования учащихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общее число часов, отведенных на коррекционный курс «Сенсорное развитие» - 336ч. (1 дополнительный -1 класс - 66ч. в год, 2- 4 классах - 68ч. в год).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

Одним из важнейших направлений работы с ребенком, имеющим умственную

отсталость, ТМНР, является физическое развитие, которое происходит на занятиях по адаптивной физической культуре. Целью занятий по адаптивной физической культуре является повышение двигательной активности детей и обучение использованию полученных навыков в повседневной жизни. Основные задачи: формирование и совершенствование основных и прикладных двигательных навыков; формирование туристических навыков, умения кататься на велосипеде, ходить на лыжах, играть в спортивные игры; укрепление и сохранение здоровья детей, профилактика болезней и возникновения вторичных заболеваний.

Программа по адаптивной физической культуре включает 5 разделов: «Теория. Основы знаний», «Легкая атлетика», «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика», «Лыжная подготовка», «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты».

В раздел программы «Теория. Основы знаний» вошли общие сведения теоретического характера, которые излагаются во время урока при изучении того или иного раздела программы.

В раздел программы «Легкая атлетика» включены различные виды бега, прыжков, метаний.

В раздел программы «Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика» вошли специально подобранные упражнения, направленные на коррекцию тех или иных отклонений в физическом развитии и психомоторики.

В раздел программы «Лыжная подготовка» вошли упражнения на освоение ходьбы на лыжах без палок и с палками. Спуск с горки и подъем в гору.

В раздел программы «Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты» включены подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, игры, направленные на развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, на формирование зрительно – моторной координации на совершенствование функции дыхания, элементы спортивных игр (настольный теннис, баскетбол, футбол, пионербол)

В основу обучения положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Необходимо отметить, что учащиеся этой категории имеют значительные отклонения в физическом и двигательном развитии. Это сказывается на

содержании и методике уроков адаптивной физической культуры. Замедленность психических процессов, конкретность мышления, нарушения памяти и внимания обуславливают чрезвычайную медлительность образования у них двигательных навыков.

Для обучения создаются такие специальные условия, которые дают возможность каждому ребёнку работать в доступном темпе, проявляя возможную самостоятельность. Педагог подбирает материал по степени сложности, исходя из особенностей физического развития каждого ребёнка.

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. Подача 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».

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 (надальность). Перенос груза.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

В соответствии с требованиями ФГОС к АООП (вариант 2) для учащихся с умеренной, тяжелой, глубокой умственной отсталостью, с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 2) результативность обучения каждого учащегося оценивается с учетом особенностей его психофизического развития и особых образовательных потребностей. В связи с этим требования к результатам освоения образовательных программ представляют собой описание возможных результатов образования данной категории учащихся.

Основным ожидаемым результатом освоения обучающимся АООП (вариант 2) является развитие жизненной компетенции, позволяющей достичь максимальной самостоятельности (в соответствии с его психическими и физическими возможностями) в решении повседневных жизненных задач, включение в жизнь общества через индивидуальное поэтапное и планомерное расширение жизненного

опыта и повседневных социальных контактов.

В соответствии с требованиями Стандарта к результатам освоения АООП (вариант 2) Программа направлена на формирование 2-х групп результатов:

- личностных, включающих сформированность мотивации к обучению и познанию, социальные компетенции, личностные качества;

- предметных, включающих освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания и его применению.

Результаты освоения программы рассматриваются как возможные (примерные) и соразмерные с индивидуальными возможностями и специфическими образовательными потребностями учащихся.

Личностные результаты включают:

1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как «Я»;

2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;

3) формирование социально ориентированного взгляда на окружающий мир в его органичном единстве и разнообразии природной и социальной частей;

4) формирование уважительного отношения к окружающим;

5) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) освоение доступных социальных ролей (обучающегося, сына (дочери), пассажира, покупателя и т.д.), развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

7) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;

8) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

9) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

10) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

11) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные результаты планируются с учетом индивидуальных возможностей и специфических образовательных потребностей учащихся

1) *Восприятие собственного тела, осознание своих физических возможностей и ограничений.*

Освоение доступных способов контроля над функциями собственного тела: сидеть, стоять, передвигаться (в т.ч. с использованием технических средств).

Освоение двигательных навыков, последовательности движений, развитие координационных способностей.

Совершенствование физических качеств: ловкости, силы, быстроты, выносливости. Умение радоваться успехам: выше прыгнул, быстрее пробежал и др.

2) *Соотнесение самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.*

Умение определять свое самочувствие в связи с физической нагрузкой: усталость, болевые ощущения, др.

3) *Освоение доступных видов физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, спортивные игры, туризм, плавание.*

Интерес к определенным видам физкультурно-спортивной деятельности: езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание, спортивные и подвижные игры, туризм, физическая подготовка.

Умение ездить на велосипеде, кататься на санках, ходить на лыжах, плавать, играть в подвижные игры и др.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ УЧАЩИХСЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Текущая аттестация учащихся включает в себя полугодовое оценивание результатов освоения СИПР, разработанной на основе АООП образовательной организации.

Промежуточная (годовая) аттестация представляет собой оценку результатов освоения СИПР и развития жизненных компетенций ребёнка по итогам учебного года.

Итоговая аттестация осуществляется в течение последних двух недель учебного года путем наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить и оценить результаты обучения. При оценке результативности обучения важно учитывать затруднения учащихся в освоении отдельных предметов (курсов) и даже образовательных областей, которые не должны рассматриваться как показатель неуспешности их обучения и развития в

целом.

При оценке результативности обучения необходимо учитывать особенности психического, неврологического и соматического состояния каждого обучающегося. Выявление результативности обучения должно происходить вариативно с учетом психофизического развития ребенка в процессе выполнения перцептивных, речевых, предметных действий, графических работ и др. При предъявлении и выполнении всех видов заданий обучающимся оказывается помощь: разъяснение, показ, дополнительные словесные, графические и жестовые инструкции; задания по подражанию, совместно распределенным действиям и др. При оценке результативности достижений учитывается степень самостоятельности ребенка. Оценка выявленных результатов обучения осуществляется в оценочных показателях, основанных на качественных критериях по итогам выполняемых практических действий: «выполняет действие самостоятельно», «выполняет действие по инструкции» (вербальной или невербальной), «выполняет действие по образцу», «выполняет действие с частичной физической помощью», «выполняет действие со значительной физической помощью», «действие не выполняет»; «узнает объект», «не всегда узнает объект», «не узнает объект». Выявление представлений, умений и навыков учащихся в каждой образовательной области создает основу для корректировки СИПР, конкретизации содержания дальнейшей коррекционно-развивающей работы. В случае затруднений в оценке сформированности действий, представлений в связи с отсутствием видимых изменений, обусловленных тяжестью имеющихся у ребенка нарушений, следует оценивать его эмоциональное состояние, другие возможные личностные результаты.

Критерии оценивания

При оценке достижения возможных предметных результатов освоения АООП по «Адаптивной физкультуре» в 3, 4 классах, отметка выставляется по двухуровневому принципу: «усвоено», «не усвоено». Оценка достижений возможных предметных результатов переводится в оценку, которая проставляется в классный журнал по учебному предмету.

«усвоено»		«не усвоено»
частично усвоено	3	2
усвоено с ошибками	4	
самостоятельно усвоено	5	

Итоговая аттестация осуществляется в течении двух последних недель учебного года путём наблюдения за выполнением обучающимися специально подобранных заданий, позволяющих выявить результаты обучения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС (дополнительный)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теория. Основы знаний.	3			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Легкая атлетика.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	15			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Лыжная подготовка.	6			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
Итого по разделу		60			
Резервное время		6			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			
-------------------------------------	----	--	--	--

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теория. Основы знаний.	3			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Легкая атлетика.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	15			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Лыжная подготовка.	6			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
Итого по разделу		60			
Резервное время		6			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			
-------------------------------------	----	--	--	--

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теория. Основы знаний.	4			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Легкая атлетика.	16			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корригирующая гимнастика.	15			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Лыжная подготовка.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	12			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

Итого по разделу	65			
Резервное время	3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теория. Основы знаний.	4			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Легкая атлетика.	16			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	15			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Лыжная подготовка.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр и эстафеты.	12			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

Итого по разделу		65			
Резервное время		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Теория. Основы знаний.	4			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Легкая атлетика.	16			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Общеразвивающие и корректирующие упражнения. Построения и перестроения. Оздоровительная и корректирующая гимнастика.	15			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Лыжная подготовка.	18			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр	12			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	и эстафеты.				https://multiurok.ru/
Итого по разделу		65			
Резервное время		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 дополнительный класс

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	пла н	факт	
1	Вводный урок. Инструкция по охране труда и ТБ.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Ходьба стайкой за учителем держа за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Ходьба стайкой за учителем держа за руки: между предметами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Ходьба стайкой за учителем держа за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Бег вслед за учителем	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
6	Бег вслед за учителем	1	0				https://resh.edu.ru/

						https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
7	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
8	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
9	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
10	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
11	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
12	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
13	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
14	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
15	Сюжетный урок.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

						https://multiurok.ru/
16	Сюжетный урок.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
17	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
18	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
19	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
20	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
21	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
22	Упражнения на равновесие. ИОТ и ТБ.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
23	Дыхательная гимнастика.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
24	Дыхательная гимнастика.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

25	Дыхательная гимнастика.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
26	Дыхательная гимнастика.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
27	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
28	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
29	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
30	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
31	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
32	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики. ИОТ и ТБ.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
33	Подвижные игры с бегом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
34	Подвижные игры с бегом.	1	0				https://resh.edu.ru/

							https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
35	Подвижные игры с прыжками.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
36	Подвижные игры с прыжками.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
37	Подвижные игры с мячом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
38	Подвижные игры с мячом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
39	Подвижные игры с бегом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
40	Подвижные игры с бегом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
41	Подвижные игры с прыжками.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
42	Подвижные игры с прыжками.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
43	Подвижные игры с мячом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

						https://multiurok.ru/
44	Подвижные игры с мячом.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
45	Подвижные игры с бегом. ИОТ и ТБ.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
46	Подвижные игры с бегом.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
47	Подвижные игры с прыжками.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
48	Подвижные игры с прыжками.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
49	Подвижные игры с мячом.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
50	Подвижные игры с мячом.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
51	Упражнения в передаче мяча двумя руками под дуги	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
52	Упражнения в передаче мяча двумя руками под дуги	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

53	Упражнения в передаче мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
54	Упражнения в передаче мяча двумя руками между предметами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
55	Упражнения в передаче мяча двумя руками между предметами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
56	Упражнения в передаче мяча двумя руками между предметами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
57	Прокатывание мяча. ИОТ и ТБ.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
58	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
59	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
60	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
61	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	предметами					
62	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
63	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
64	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
65	Обобщающий урок.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
66	Обобщающий урок.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	план	факт	
1	Знакомство с физкультурным залом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Знакомство с оборудованием и материалами для уроков физкультуры	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Упражнения в построении парами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: в заданном направлении (к игрушке)	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: между предметами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
6	Ходьба стайкой за учителем держась за руки: по дорожке (ширина 20 см, длина 2-3 метра)	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

7	Бег вслед за учителем	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
8	Поскоки на месте на двух ногах (держа за руки или одну руку)	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
9	Прокатывание мяча двумя руками друг другу	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
10	Ползание на четвереньках по прямой линии	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
11	Организация взаимодействия с оборудованием для физкультурных занятий	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
12	Совместные упражнения игры с мячом	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
13	Упражнения в построении по одному в ряд	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
14	Упражнения в ходьбе в заданном направлении	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
15	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
16	Бег в различных направлениях	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
17	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

18	Ловля мяча, брошенного учителем (бросание мяча учителю)	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
19	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
20	Упражнения в проползании на четвереньках в ворота	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
21	Совместные упражнения игры с мячом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
22	Совместные упражнения игры с мячом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
23	Упражнения в построении в колонну друг за другом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
24	Упражнения в построении в колонну друг за другом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
25	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с помощью учителя	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
26	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия (веревку, невысокие предметы) с	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	помощью учителя						
27	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками под дуги	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
28	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками между предметами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
29	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
30	Ползание на четвереньках по прямой линии по жесту учителя	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
31	Упражнения в построении парами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
32	Упражнения в построении парами	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
33	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
34	Упражнения в перешагивании из круга в круг	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
35	Бег между объемными модулями	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
36	Бег между объемными модулями	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

37	Прыжки на месте на двух ногах	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
38	Прыжки на месте на двух ногах	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
39	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
40	Упражнения в прокатывании мяча двумя руками друг другу	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
41	Ползание на четвереньках по прямым линиям	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
42	Ползание на четвереньках по прямым линиям по словесной инструкции учителя	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
43	Упражнения в построении по одному в ряд	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
44	Упражнения в переходе от ходьбы к бегу по команде	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
45	Упражнения в ходьбе в заданном направлении с предметом в руках	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
46	Прыжки на месте на двух ногах слегка продвигаясь вперед	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
47	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

48	Упражнения прыжкам на месте с мячом в руках	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
49	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
50	Упражнения ловить мяч брошенный учителем	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
51	Упражнения бросать мяч учителю	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
52	Упражнения бросать мяч учителю	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
53	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
54	Упражнения в ползании на четвереньках к предметной цели	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
55	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
56	Упражнения в проползании на четвереньках под дугой	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
57	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
58	Упражнения простейшим	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое					https://multiurok.ru/
59	Упражнения простейшим перестроениям: из колонны по одному в колонну по двое	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
60	Упражнения в ходьбе по кругу взявшись за руки	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
61	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
62	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
63	Упражнения в перешагивании через незначительные препятствия	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
64	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
65	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в руках	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
66	Упражнения в беге в заданном направлении с предметом в	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	руках						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0				

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Дыхательная гимнастика	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Дыхательные упражнения «Согреть руки», «Остудить воду»	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Дыхательная гимнастика	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Основные положения и движения	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Наклоны головы вперед-назад с произнесением звуков	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
6	Повороты головы в стороны с произнесением звуков	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
7	Сгибание и разгибание пальцев в кулак	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
8	Сведение и разведение пальцев	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

9	Сгибание и разгибание кисти	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
10	Повороты кистью: ладонь кверху, книзу	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
11	Расслабление кисти	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
12	Движение рук вперед, в стороны, вверх, вниз	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
13	Движение рук вперед, стороны, вверх, вниз	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
14	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
15	Движение рук на пояс, к плечам, хлопки, вверх, вниз	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
16	Движение рук, сгибание и разгибание рук в локтевых суставах	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
17	Наклоны туловища вперед	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
18	Наклоны туловища в стороны	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
19	Полуприседания на полной ступне.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
20	Сгибание и разгибание стоп.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
21	Принятие правильной осанки	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	стоя и сидя.					https://multiurok.ru/
22	Стойка в вертикальной плоскости	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
23	Прохлопывание ритма в два хлопка в медленном темпе	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
24	Прохлопывание ритма в два хлопка в быстром темпе	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
25	Построение в колонну по одному. Выполнение команд «встать», «сесть», «пошли».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
26	Выполнение движений: «побежали», «остановились», «повернулись»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
27	Построение в колонну в нарисованных кружках	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
28	Ходьба и бег в медленном темпе.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
29	Подвижные игры с бегом.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
30	Ходьба по начерченной линии.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
31	Ходьба по залу, касаясь рукой спины. Игра «Пойдем гулять».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
32	Ходьба друг за другом с соблюдением интервала.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

33	Свободный бег. Игра «Догони».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
34	Бег на носках. Игра «Беги ко мне», «Солнышко и дождик».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
35	Подвижные игры с бегом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
36	Подпрыгивание на месте на 2 ногах. Игра «Прыг-скок»	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
37	Подвижные игры с прыжками	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
38	Подвижные игры с прыжками	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
39	Игровые упражнения «перепрыгни через ручеек»	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
40	Спрыгивание с высоты 10-12 см. «Лягушка».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
41	Упражнения, направленные на развитие общей и мелкой моторики.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
42	Захват различных предметов по величине и форме одной рукой.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
43	Перекатывание мяча с одного места на другое.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
44	Передача предметов	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

45	Выполнение основных движений с удерживанием предметов	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
46	Катание мяча от ребенка к учителю.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
47	Подбрасывание мяча вверх	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
48	Передача мячей в шеренге	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
49	Передача флажков в шеренге	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
50	Подвижные игры с мячом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
51	Прокатывание мяча.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
52	Поднимание рук с флажками вперед, в стороны, вниз.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
53	Скрестные движения рук с флажками вверх, вниз.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
54	Переноска предметов с одного места на другое	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
55	Подвижные игры с мячом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
56	Переползание на четвереньках	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
57	Ползание под шнур высотой 50 см	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

58	Ходьба по начертанному коридору шириной 20-30 см	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
59	Упражнения на равновесие	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
60	Упражнения на равновесие	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
61	Ходьба между скамейками	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
62	Упражнения на равновесие	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
63	Подвижные игры с бегом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
64	Подвижные игры с бегом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
65	Подвижные игры с прыжками	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
66	Подвижные игры с мячом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
67	Подвижные игры с мячом	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
68	Подвижные игры с бегом и прыжками	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0				

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	план	факт	
1	Техника безопасности на уроках адаптивной физкультуры. Правила поведения, форма одежды, правила личной гигиены.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Построение в шеренгу по одному, взявшись за руки по команде «Становись» «Равняйся» «Смирно» «Вольно».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Подвижная игра «Два мороза».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Подвижная игра «Вызов номера».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
6	Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Зайцы в огороде»	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
7	Ходьба стайкой за учителем, держась за руки: между предметами по звуковому сигналу с	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	сохранением правильной осанки.					
8	Ходьба в медленном и быстром темпе с сохранением правильной осанки. Коррекционная игра «Перемена мест»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
9	Ходьба по линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы. Комплекс упражнений на осанку.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
10	Ходьба с различными положениями рук сохранением правильной осанки.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
11	Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
12	Прыжки с продвижением вперед. Подвижная игра «Лисы и куры».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
13	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
14	Метание малого мяча из положения: стоя грудью в направления метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
15	Эстафеты. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
16	Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

						https://multiurok.ru/
17	Инструктаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Игра «Лисы и куры».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
18	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
19	Основная стойка. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
20	Основная стойка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. Игра «Лисы и куры».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
21	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
22	Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
23	Лазание по гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
24	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке. Игра «Ниточка и иголочка».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
25	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	Игра «Школа мяча».					https://multiurok.ru/
26	Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
27	Эстафеты с мячами. Игра «Играй, играй - мяч не теряй».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
28	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
29	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
30	Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч водящему».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
31	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
32	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра «Попади в обруч».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
33	Инструктаж по ТБ. Переноска и надевание лыж. Закрепление.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
34	Организующие команды и приемы. «Лыжи к ноге» «Лыжи на плечо»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
35	Переноска лыж на плече и под рукой в колонне по одному.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

						https://multiurok.ru/
36	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
37	Подготовка к передвижению на лыжах: надеть лыжи и закрепить на ногах, надеть правильно палки.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
38	Выполнение команд в строю «Лыжи положить», «Лыжи взять»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
39	Ходьба на месте с подниманием носков лыж. Ходьба приставным шагом.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
40	Ступающий и скользящий шаг.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
41	Ступающий шаг без палок.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
42	Ступающий шаг без палок.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
43	Ступающий шаг с палками.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
44	Ступающий шаг с палками.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

45	Скользющий шаг без палок.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
46	Скользющий шаг без палок.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
47	Скользющий шаг с палками.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
48	Скользющий шаг с палками.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
49	Подъёмы и спуски под склон.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
50	Подъёмы и спуски под склон.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
51	Бросок мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. Игра «Попади в обруч».	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
52	Ловля и передача мяча снизу на месте. Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
53	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель. Игра «Попади в обруч»	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
54	Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Игра «Мяч водящему»	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

						https://multiurok.ru/
55	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Игра «У кого меньше мячей»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
56	Инструктаж по ТБ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 10 м. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
57	Метание малого мяча в цель с места, из различных положений; игра «Точный расчёт»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
58	Метание малого мяча в цель с 2–3 метров.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
59	Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Метко в цель»	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
60	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке с помощью учителя.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
61	Лазание вверх и спуск вниз по гимнастической стенке без помощи.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
62	Подлезание под препятствие и перелазание через него с опорой на руки.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
63	Лазание и перелазание через гимнастическую скамейку с опорой на руки.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
64	Подлезание под натянутый шнур.	1	0			https://resh.edu.ru/

							https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
65	Пролезание через гимнастический обруч.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
66	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
67	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Комплекс упражнений на растягивание.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
68	Комплекс упражнений на растягивание. Дыхательные упражнения.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0				

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
					план	факт	
		Всего	Контрольные работы	Практические работы			
1	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 30–40 м, встречная эстафета, СБУ, развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
2	Высокий старт до 10–15 м, бег с ускорением 50–60 м, СБУ, развитие скоростных возможностей.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
3	Бег на результат 60 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Эстафеты. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
4	Бег 4 минуты. Метание малого мяча в вертикальную цель (1x1) с 5–6 м. ОРУ. СБУ. Развитие скоростносиловых качеств	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
5	Бег 5 минут. Метание малого мяча в горизонтальную цель (1x1) с 2-3 м. ОРУ. СБУ.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	Развитие скоростносиловых качеств. Минутка ПДД.					https://multiurok.ru/
6	Бег в равномерном темпе. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. С/Игры.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
7	Равномерный бег до 5 минут. ОРУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
8	Разминочный бег 3-5 минут. ОРУ. СБУ. Подвижные игры. Развитие выносливости	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
9	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
10	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли. Игра в мини-баскетбол. Терминология баскетбола	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
11	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
12	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча на месте. Остановка прыжком. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
13	Ведение мяча с изменением скорости. Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя снизу в движении. Игра в мини-баскетбол.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

14	Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в круге. Бросок двумя руками от головы с места. Игра в мини-баскетбол. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
15	Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
16	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
17	Стойка и передвижения игрока. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок двумя руками снизу в движении	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
18	Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
19	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
20	Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
21	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/

	баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. Минутка ПДД.					https://multiurok.ru/
22	Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
23	Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
24	Вырывание и выбивание мяча. Бросок одной рукой от плеча в движении. Взаимодействие двух игроков. Нападение быстрым прорывом. Игра в мини-баскетбол.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
25	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ без предметов на месте. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
27	Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
28	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	– девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.					
29	ОРУ без предметов на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись – мальчики (М), смешанные висы – девочки (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
30	Вис согнувшись, вис прогнувшись (М), смешанные висы (Д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
31	Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием по восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
32	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
33	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
34	Вскок в упор присев. Развитие силовых способностей.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
35	ОРУ с предметами на месте. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Развитие силовых способностей.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
36	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием по	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	восемь в движении. ОРУ с предметами на месте.					
37	Строевой шаг. Кувырок вперед. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей, гибкости.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
38	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
39	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
40	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
41	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
42	Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Эстафеты. ОРУ в движении.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
43	ТБ на уроках по л/п. Повторение пройденного в 4 классе. Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полу-елочкой».	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
44	Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Прохождение дистанции 0,5 км. Игры на лыжах. Применение лыжных мазей. Минутка	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	ПДД.					
45	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом». Эстафеты на лыжах. Применение лыжных мазей.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
46	Одновременный бесшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом». Требование к одежде и обуви занимающегося.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
47	Попеременный двухшажный ход. Подъем в гору «полуелочкой». Торможение «плугом». Требование к одежде и обуви занимающегося. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
48	Повороты переступанием. Игры на лыжах. Значение занятий л/с для поддержания работоспособности.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
49	Повороты переступанием. Игры на лыжах. Значение занятий л/с для поддержания работоспособности.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
50	Прохождение изученными ходами 1 км. Катание с горок. Минутка ПДД	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
51	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
52	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

	Подвижные игры с элементами волейбола. Минутка ПДД.					
53	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
54	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
55	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
56	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Игра в мини-волейбол. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
57	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
58	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Эстафеты. Игра в мини-волейбол. Минутка ПДД.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
59	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.	1	0			https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
60	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Прием	1	0			https://resh.edu.ru/

	мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в мини-волейбол.						https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
61	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
62	ТБ на уроках по футболу. Стойки игрока: перемещения, ускорения, остановки, повороты, старты из различных положений. Правила игры	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
63	Стойки игрока: перемещения, ускорения, остановки, повороты, старты из различных положений. Удары по мячу. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
64	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Учебная игра. Правила игры. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
65	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Учебная игра. Правила игры.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
66	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Учебная игра. Правила игры. Минутка ПДД.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
67	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения. Правила игры	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/

68	Удары по мячу, по воротам. Ведение мяча. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.	1	0				https://resh.edu.ru/ https://infourok.ru/ https://multiurok.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0				

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Креминская М.М. Сборник программ по физической культуре для образовательных организаций, реализующих адаптивные образовательные программы для детей с ограниченными возможностями здоровья). – СПб.: Владос Северо-Запад.

Материально-техническое оснащение учебного предмета «Адаптивная физкультура» включает:

дидактический материал: изображения (картинки, фото, пиктограммы) спортивного, туристического инвентаря; альбомы с демонстрационным материалом в соответствии с темами занятий; спортивный инвентарь: маты, батуты, гимнастические мячи разного диаметра, гимнастические скамейки, гимнастические лестницы, обручи, кегли, мягкие модули различных форм, гимнастические коврики, корзины, футбольные, волейбольные, баскетбольные мячи, бадминтон, лыжи, лыжные палки, велосипеды, самокаты, рюкзаки, туристические коврики, палатки, наборы походной посуды, кольца; мебель: шкафы для хранения спортивного инвентаря, для переодевания, стулья, стол.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- 1.Федеральный портал «Российское образование» <http://www.edu.ru>
- 2.Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов <http://school-collection.edu.ru>
- 3.Каталог «Школьный Яндекс» <http://school.yandex.ru>
- 4.Uchi.ru. Интерактивная образовательная онлайн-платформа. <https://uchi.ru/>
- 5.Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru>
- 6.Сайт «Я иду на урок начальной школы»: <http://nsc.1september.ru/urok>
- 7.Электронная версия журнала «Начальная школа»: <http://nsc.1september.ru/index.php>
- 8.Социальная сеть работников образования: <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola>
- 9.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»: <http://festival.1september.ru>
- 10.Методические пособия и рабочие программы учителям начальной школы: <http://nachalka.com>
- 11.Сетевое сообщество педагогов: <http://rusedu.net>
- 12.Учитель портал: <http://www.uchportal.ru>

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

В рабочую программу вносятся следующие изменения:

Основания:



Постановление

Приказ _____

№ урока	По плану	По факту	Тема	Кол-во часов		Причина корректировки	Способ корректировки
				по плану	дано		
Итого							