

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
школа № 34 Невского района Санкт-Петербурга

---

---

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета

ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от «31» 08 2023 г. № 12

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от «31» 08 2023 г. № 201

Директор ГБОУ школа №34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
(АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА)»**  
для обучающихся с ЗПР 1-4классов

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре) для обучающихся с задержкой психического развития (далее – ЗПР) на уровне начального общего образования для 1-4 классов составлена на основе:

- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО ОВЗ) – для I- IV классов;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 (далее -СП 2.4.3648-20);
- Санитарными правилами и нормами СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее – СанПиН 1.2.3685-21);
- Адаптированная основная образовательная программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга;
- Уставом ГБОУ школы № 34 Невского района Санкт-Петербурга.

### **Цели и задачи реализации программы по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

Освоение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

**Цель** реализации программы по предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной

деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

**Общие задачи** физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

**Специфические задачи** (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;

- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

### **Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

Рабочая программа по «Физической культуре(Адаптивная физическая культура)» для обучающихся с задержкой психического развития дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Физическая культура (адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования; устанавливает предметное содержание, предусматривает его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля (подвижные игры) определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

В программе по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Программа имеет коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

### **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

### **Место учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» в учебном плане**

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования, составляет 504 часа за 5 учебных лет (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс – 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 102 часа).

Обучение в первых классах осуществляется с соблюдением следующих дополнительных требований:

- уроки проводить в нетрадиционной форме (1 четверть, 24 ч)
- учебные занятия проводятся по пятидневной учебной неделе и только в первую смену; в первом полугодии (в сентябре, октябре – 3 урока в день по 35 минут каждый, в ноябре-декабре – 4 урока по 35 минут каждый; январь-май – 4 урока по 40 минут каждый);
- в середине учебного дня организована динамическая пауза продолжительностью не менее 40 минут;
- обучение проводится без балльного оценивания знаний обучающихся и домашних заданий;
- организованы дополнительные недельные каникулы в середине третьей четверти при традиционном режиме обучения.

### **Содержание учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»**

## 1 КЛАСС

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей.

*Физические упражнения.* Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, правила её выполнения. Физкультминутки, правила выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Ходьба, бег. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола. *Футбол:* ведение мяча. Игры с элементами футбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## 1 дополнительный класс

**Знания о физической культуре.** Понятие о физической культуре (Адаптивной физической культуре)». Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых упражнений. Возникновение физической культуры у древних людей.

*Физические упражнения.* Представление о физических упражнениях. Физические упражнения, их отличие от естественных движений, влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.

Способы физкультурной деятельности. Утренняя зарядка, правила её выполнения. Физкультминутки, правила выполнения. Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки, комплексов упражнений для формирования правильной осанки.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы; подтягивание.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Ходьба, бег. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола. *Футбол:* ведение мяча. Игры с элементами футбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка, элементы национальных видов. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

## 2 класс

**Знания о физической культуре.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Профилактика

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

*Из истории физической культуры.* Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.

*Физические упражнения.* Представление о физических качествах. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости.

*Способы физкультурной деятельности.* Самостоятельные занятия. Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур. Составление и соблюдение режима дня и правил личной гигиены. Выполнение простейших закаливающих процедур.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Занятия по профилактике и коррекции нарушений осанки, плоскостопия.

**Гимнастика с основами акробатики.** Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырок вперед.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.*

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

*Опорный прыжок:* перелезание через гимнастического коня.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

**Легкая атлетика.** Разновидности ходьбы. *Бег и беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег. Эстафетный бег.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину с места; прыжки через скакалку, прыжки с высоты с гимнастической скамейки. Многоскоки.

Метание малого мяча. *Метание:* малого мяча в цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, специальные передвижения без мяча; передачи, ловля мяча, жонглирование; ведение мяча шагом, бегом; броски мяча в корзину; связки упражнений; упражнения в парах; подвижные игры на материале



баскетбола. *Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол). *Футбол*: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу. Игры с элементами футбола.

*Лыжная подготовка*. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

### 3 класс

*Знания о физической культуре*. Особенности физической культуры разных народов. Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Что такое пульс и как его измерить.

*Из истории физической культуры*. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. Физическая культура у народов древней Руси. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Способы физкультурной деятельности*. Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Измерение показателей физических качеств, частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность*. Оздоровительные формы занятий.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

*Гимнастика с основами акробатики*. Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения*. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов*.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Танцевальные шаги.

*Упражнения в равновесии*.

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине*: висы, подтягивание. Упражнения с мячом, скакалкой, обручем и гимнастической палкой.

*Опорный прыжок*: имитация прыжка через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика*. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег.

*Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега на горку матов); прыжки через скакалку, прыжки в высоту через гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча. *Метание*: малого мяча в цель и на дальность.

*Подвижные и спортивные игры*. Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

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

Спортивные игры. *На материале спортивных игр.*

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта. Общефизическая подготовка. *Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол:* стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

*Футбол:* ведение футбольного мяча, удар по катящемуся футбольному мячу, игры с элементами футбола.

**Лыжная подготовка.** Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение падением на бок.

#### 4 класс

**Знания о физической культуре.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Профилактика травматизма. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными географическими особенностями, традициями и обычаями народов. История развития физической культуры в России.

Физические упражнения. Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Способы физкультурной деятельности.* Комплексы упражнений для развития физических качеств. Составление комплексов ОРУ для развития основных физических качеств.

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Оздоровительные формы занятий.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Гимнастика с основами акробатики.** Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Движение и передвижение строем. Организующие команды и приёмы, выполнение строевых команд.

Акробатика. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках, складка.

*Акробатическая комбинация из изученных элементов.*

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Упражнения в равновесии.*

Снарядная гимнастика. *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, подтягивание.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

Прикладная гимнастика. *Гимнастические упражнения прикладного характера*. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, по наклонной гимнастической скамейке.

*Легкая атлетика*. Беговая подготовка. *Беговые упражнения*: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из различных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Равномерный бег.

Прыжковая подготовка. *Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину (с места и с разбега на горку матов); прыжки через скакалку, прыжки в высоту через гимнастическую скамейку.

Метание малого мяча. *Метание*: малого мяча в цель и на дальность с места и с 3-х шагов разбега.

*Подвижные и спортивные игры*. Подвижные игры. *На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метание и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Спортивные игры. *На материале спортивных игр*.

*Баскетбол*: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол); подвижные игры на материале волейбола.

ОРУ, элементы национальных видов спорта (12ч.) *Общефизическая подготовка. Общеразвивающие упражнения* из базовых видов спорта, элементы национальных видов спорта.

Спортивные игры. *Баскетбол*: стойка игрока, остановка, передвижения; упражнения в ловле, передаче мяча; ведение в движении шагом, бегом, обводка стоек; упражнения в парах; ОРУ с баскетбольными мячами; броски мяча в кольцо; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча (пионербол).

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

*Лыжная подготовка*. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой.

Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Торможение плугом.

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

#### **1 класс**

**Личностные результаты** освоения программы по «Физической культуре (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **1 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **1 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

## Предметные результаты

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

### 1 (дополнительный) класс

**Личностные результаты** освоения программы по «Физической культуре (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **1 дополнительного класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **1 дополнительного класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- планировать и контролировать учебные действия;

- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе; адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в **1 дополнительном классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов программы «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)»:

- понимает значение занятий физической культурой для здоровья;
- демонстрирует потребность в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности;
- использует основные виды движений и спортивные навыки в самостоятельной деятельности;
- прыгает в длину с места, метает малый мяч на дальность;
- сохраняет устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играет в подвижные игры, выполняет задания с элементами баскетбола, волейбола, футбола.

### **2 класс**

**Личностные результаты** освоения программы по «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **2 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **2 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по физической культуре(адаптивной физической культуре):

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах ступающим, скользящим ходом, тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

### **3 класс**

**Личностные результаты** освоения программы по «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для **3 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **3 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).



С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

**Предметные результаты**

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях;
- измерять частоту пульса;

- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперед;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с места, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом и тормозить плугом;
- выполнять элементы спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча, передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

#### 4 класс

**Личностные результаты** освоения учебного предмета «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности, с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

**Личностные результаты** освоения рабочей программы для 4 класса по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» могут проявляться в:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

#### Метапредметные результаты

**Метапредметные результаты** освоения рабочей программы для **4 класса** по учебному предмету «Физическая культура (Адаптивная физическая культура)» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом:

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

**Предметные результаты**

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы:

- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- продемонстрировать акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- продемонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- продемонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в длину;

- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные элементы спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Тематическое планирование рабочей программы учебного предмета  
для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)**

**1 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	27	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>99</b>	

**1 дополнительный класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	27	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	-	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>99</b>	

**2 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

### 3 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3	Легкая атлетика	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	

### 4 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Знания об адаптивной физической культуре	В процессе урока	<a href="http://www.yandex.ru">www.yandex.ru</a> <a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2	Гимнастика с основами акробатики	18	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

3	Легкая атлетика	24	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4	Лыжная подготовка	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
5	Подвижные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
6	Спортивные игры	20	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
	<b>Всего</b>	<b>102</b>	



