

Государственное казённое общеобразовательное учреждение Астраханской области для обучающихся, воспитанников с ограниченными возможностями здоровья «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат»

«Рассмотрено на заседании МО»

Руководитель: С.В. Кинжуваева

(Протокол № 1 от

«28» 08 2025 г.)

«СОГЛАСОВАНО»

с заместителем директора  
по УВР

И.А. Аншакова

«29» 08 2025 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГКОУ АО «Харабалинская  
общеобразовательная школа-интернат»

Г.В. Савицкая

«09» 09 2025 г.



## АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету

**ФИЗКУЛЬТУРА**

1-4 классы

Вариант 1

(для обучающихся с интеллектуальными нарушениями)

2025-2026 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) далее ФАООП УО (вариант 1), утверждённой приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г.

№ 1026 (<https://clck.ru/33NMkR>).

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

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

3. Постановление №2 САНПИН 1.2.3685-21 « Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» от 28.01.2021 г.

4. Устав ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат». Утверждён 29.12.2015г. Распоряжение министерства образования и науки АО № 221.

5. Учебный план ГКОУ АО «Харабалинская общеобразовательная школа-интернат».

При разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:

Федеральной рабочей программы по учебному предмету "Адаптивная физическая культура" (1 - 4 классы) предметной области "Физическая культура"

ФАООПУО(вариант1)адресована обучающимся с лёгкой умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями) с учётом реализации особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

в 1 классе рассчитана на 33 учебные недели и составляет 99 часов в год (3 часа в неделю).

во 2 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

в 3 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

в 4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Возможно увеличение или уменьшение количества часов в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни.

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптивная физическая культура».

**Цель обучения:**

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

**Задачи обучения:**

коррекция нарушений физического развития;  
формирование двигательных умений и навыков;  
развитие двигательных способностей в процессе обучения;  
укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;  
раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;  
формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;  
формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;  
поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;  
формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;  
воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;  
воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.  
Коррекция недостатков психического и физического развития с учётом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:  
обогащение чувственного опыта;  
коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;  
формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе определяет следующие задачи:**

- формирование умения готовиться к уроку;
- формирование представления о колонне, шеренге;
- формирование умения выполнять простейшие строевые действия в колонне и шеренге;
- формирование умения ходить и бегать в различном темпе и определённом ритме;
- формирование умения подпрыгивать на двух ногах и на одной ноге, мягко приземляться в прыжках;
- формирование умения подлезать, пролезать и перелезать через препятствие;
- формирование умения правильно брать контрастные по величине и форме предметы, передавать и переносить их;
- формирование умения действовать целенаправленно в подвижных играх под руководством учителя;

– воспитание доброжелательного отношения к товарищам, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» во 2 классе определяет следующие задачи:**

- формирование у обучающихся представлений о физической культуре;
- овладение простейшей техникой выполнения основных движений;
- формирование умения выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя;
- формирование умения принимать правильную осанку в основной стойке, при ходьбе, а также сидя, лежа;
- формирование умения не задерживать дыхания при выполнении упражнений;
- формирование умения сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке;
- формирование умения подчиняться правилам игры;
- воспитание уверенности в себе, своих силах.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 3 классе определяет следующие задачи:**

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

**Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 4 классе определяет следующие задачи:**

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять все изученные команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;
- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

На уроках адаптивной физической культуры в 1 классе занятия направлены на углублённое и индивидуальное обучение базовым двигательным действиям.

Обучение адаптивной физической культуре носит практическую направленность и тесно связано с другими учебными предметами, жизненными ситуациями.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажёров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создаёт реальные предпосылки социализации.

### **Во 2 классе:**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);

– парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

### **В 3 классе:**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажёров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и

психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

#### **В 4 классе:**

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптивной физической культуре» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой

- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «адаптивная физическая культура» на конец 1 класса**

#### Минимальный уровень Должны:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- уметь выполнять простые инструкции учителя;
- иметь представление о видах двигательной деятельности;
- уметь выполнять комплекс упражнений с помощью учителя;
- овладевать начальными двигательными навыками бега, прыжков и метания.

#### Достаточный уровень Должны:

- сформировать первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- сформировать навыки наблюдения за своим физическим состоянием;
- овладевать элементарными представлениями об основных физических качествах (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость).
- знать основные правила поведения и техники безопасности на уроке;
- уметь выполнять команды учителя по словесной инструкции; -
- уметь выполнять упражнения для разминки;
- уметь сочетать дыхание с движением во время бега;
- уметь держать постоянный темп в беге;
- уметь пробежать от 300 до 500 м без остановки.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 2 класса**

#### Минимальный уровень Должны:

- выполнять правила поведения на уроках;
- ходить с различными положениями рук;
- бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;
- правильно приземляться при прыжках в длину с места;
- метать теннисный мяч на дальность и в цель;
- знать своё место в строю;
- строиться в шеренгу, пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы;
- выполнять общеразвивающие упражнения по объяснению учителя.
- выполнять правила подвижных игр.

#### Достаточный уровень Должны:

- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- ходить в различном темпе и с различными положениями рук;
- бегать в медленном и быстром темпе, во время бега и ходьбы не задерживать дыхание;
- выполнять ускорение на отрезках от 20 до 30 м;
- правильно приземляться при прыжках в длину с места;
- метать теннисный мяч на дальность и в цель;
- знать своё место в строю, как выполнять перестроения и строевые команды;
- строиться в шеренгу, ходить строем в колонну по одному, пройти по гимнастической скамейке;
- подбрасывать и ловить мяч двумя руками, передавать и переносить предметы, выполнять общеразвивающие упражнения в определённом ритме по объяснению учителя;
- не задерживать дыхание при выполнении физической нагрузки, уметь следить за своей осанкой;
- выполнять правила подвижных игр, концентрировать внимание во время игры.

### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 3 класса**

#### Минимальный уровень Должны:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### Достаточный уровень Должны:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

- подавать и выполнять строевые команды;
- уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

#### **Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на конец 4 класса**

##### Минимальный уровень Должны:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- производить подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

##### Достаточный уровень Должны:

- практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики;
- владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
- участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подавать и выполнять строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- совместно участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знать спортивные традиции своего народа и других народов;
- знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;
- знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

### **Система оценки достижения обучающимися с умственной отсталостью планируемых результатов освоения рабочей программы по учебному предмету**

Оценка предметных результатов во время обучения в **1 классе** не проводится. Оценка успеваемости складывается из показателей: отношение обучающегося к уроку, степень овладения физическими упражнениями, качество выполнения упражнений.

Работа обучающихся поощряется и стимулируется использованием качественной оценки: «удовлетворительно», «хорошо», «очень хорошо».

Соотнесение результатов оценочной деятельности, демонстрируемые обучающимися:

- «удовлетворительно» (зачёт) - задание выполнено от 35% до 50 %;
- «хорошо» - задание выполнено от 51% до 65%;
- «очень хорошо» (отлично) - задание выполнено свыше 65 %.

### **Критерии оценки предметных результатов во 2 – 4 классах.**

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ненамного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;
- не синхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	30	-
3.	Лёгкая атлетика	37	-
4.	Спортивные игры	32	-
<b>Итого:</b>		99	-

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
-2	Гимнастика	33	-
3	Лёгкая атлетика	40	-
4	Спортивные игры	29	-
	-	102	-

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2	Гимнастика	32	-
3	Лёгкая атлетика	41	-
4	Спортивные игры	29	-
	<b>Итого:</b>	102	-

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2	Гимнастика	32	-
3	Лёгкая атлетика	43	-

4	Спортивные игры	27	-
<b>Итого:</b>		102	-

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		общее	к/р	практика			
<b>Лёгкая атлетика - 31 час</b>		31					
1	Чистота одежды и обуви. Подготовка к уроку физической культуры.	1					
2	Правила поведения на уроках физической культуры. Построение в колонну по одному, равнение в затылок Тестирование.	1					
3	Построение в шеренгу по одному. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки.	1					
4	Ходьба в медленном и быстром темпе.	1					
5	Ходьба по прямой линии на носках и пятках на внутреннем и внешнем своде стопы.	1					
6	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	1					
7	Бег в медленном темпе, чередующийся с ходьбой.	1					
8	Бег с сохранением правильной осанки.	1					
9	Бег в колонне за учителем в заданном направлении.	1					
10	Прыжки на двух ногах.	1					
11	Прыжки на одной ноге на месте	1					
12	Прыжки с продвижением вперёд, назад.	1					

13	Прыжки с продвижением вправо, влево.	1					
14	Прыжки через начерченную линию.	1					
15	Прыжки через шнур.	1					
16	Прыжки через набивной мяч.	1					
17	Прыжки с ноги на ногу.	1					
18	Прыжок в длину с места.	1					
19	Правильный захват различных предметов.	1					
20	Приём и передача мяча в круге.	1					
21	Приём и передача мяча в круге.	1					
22	Произвольное метание малых мячей.	1					
23	Произвольное метание больших мячей.	1					
24	Броски и ловля волейбольных мячей.	1					
25	Броски и ловля волейбольных мячей.	1					
26	Метание колец на шесты.	1					
27	Метание колец на шесты.	1					
28	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1					
29	Метание большого мяча двумя руками из-за головы	1					
30	Метание мяча снизу с места в стену.	1					
31	Метание мяча снизу с места в стену.	1					
<b>Спортивные игры - 2 часа</b>							
32	Подвижная игра «Гуси- лебеди».	1					
33	Подвижная игра «У медведя во бору».	1					
<b>Гимнастика - 30 часов</b>							
34	Значение физических упражнений для здоровья человека. Строевые действия в шеренге и колонне.	1					
35	Название снарядов, спортивного инвентаря. Гимнастика для пальцев.	1					

36	Перестроение в круг, взявшись за руки.	1					
37	Размыкание на вытянутые руки.	1					
38	Выполнение строевых команд по показу учителя.	1					
39	Повороты «направо», «налево», по показу учителя и по команде.	1					
40	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	1					
41	Упражнения на дыхания.	1					
42	Упражнения на формирование правильной осанки.	1					
43	Упражнения на укрепление мышц туловища.	1					
44	Упражнения для пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1					
45	Упражнения для пространственно – временной дифференцировки и точности движений.	1					
46	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
47	Упражнения с обручем.	1					
48	Упражнения с малыми мячами.	1					
49	Упражнения с большим мячом.	1					
50	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1					
51	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1					
52	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтально й скамейке.	1					
53	Проползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтально й скамейке.	1					
54	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1					
55	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1					
56	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1					

57	Пролезание через гимнастический обруч.	1					
58	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1					
59	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1					
60	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1					
61	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, боком с различными положениями рук.	1					
62	Стойка на одной ноге.	1					
63	Стойка на одной ноге.	1					
<b>Спортивные игры – 30 часов</b>							
64	Правила поведения на занятиях по подвижным играм.	1					
65	Правила утренней гигиены и их значение для жизни человека.	1					
66	Подвижная игра «Канатоходец».	1					
67	Подвижная игра «Переправа».	1					
68	Подвижная игра «Разойдись не упади».	1					
69	Подвижная игра «Стоп».	1					
70	Подвижная игра «Ловушки».	1					
71	Подвижная игра «Ловушки».	1					
72	Подвижная игра «Жмурки».	1					
73	Подвижная игра «Горелки».	1					
74	Подвижная игра «Два мороза».	1					
75	Подвижная игра «Краски».	1					
76	Подвижная игра «Хитрая лиса».	1					
77	Подвижная игра «Коршун и наседка».	1					
78	Подвижная игра «Перемена мест».	1					

79	Подвижная игра «Не оставайся на полу».	1					
80	Подвижная игра «Стой».	1					
81	Коррекционная подвижная игра «Совушка».	1					
82	Коррекционная подвижная игра «Фигуры».	1					
83	Коррекционная подвижная игра «Проползи не урони».	1					
84	Коррекционная подвижная игра «Крокодил».	1					
85	Коррекционная подвижная игра «Перелёт птиц».	1					
86	Коррекционная подвижная игра «Охотники и зайцы».	1					
87	Коррекционная подвижная игра «Волк во рву».	1					
88	Коррекционная подвижная игра «Кто самый меткий».	1					
89	Коррекционная подвижная игра «Лягушка и цапля».	1					
90	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1					
91	Коррекционная подвижная игра «Кто дальше бросит».	1					
92	Коррекционная подвижная игра «Через ручей».	1					
93	Коррекционная подвижная игра «Пингвины».	1					
<b>Лёгкая атлетика – 6 часов</b>							
94	Ходьба в колонне по одному по кругу.	1					
95	Ходьба с различными положениями рук.						
96	Бег правым, левым боком вперёд.	1					
97	Толчком двух ног прыжок вверх, доставая предмет.	1					
98	Прыжок в глубину с гимнастической скамейки.	1					
99	Метание малого мяча с места в цель.	1					

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		общее	к/р	практика			
<b>Лёгкая атлетика – 21 час</b>							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1					
2	Форма одежды на уроке физической культуры и личная гигиена. Ходьба в колонне.	1					
3	Ходьба с изменением скорости.	1					
4	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1					
5	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1					
6	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперёд, в стороны.	1					
7	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1					
8	Быстрый бег на скорость 20-30 м.	1					
9	Ускорения до 30 м.	1					
10	Ускорения до 30 м.	1					
11	Медленный бег до 1-2 мин.	1					
12	Медленный бег до 1-2 мин.	1					
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	1					
14	Бег с преодолением простейших препятствий.	1					
15	Челночный бег 3x10 м, тестирование.	1					

16	Прыжок в глубину.	1					
17	Прыжок 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1					
18	Прыжок 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1					
19	Метание большого мяча двумя руками из-за головы.	1					
20	Чередование бега и ходьбы по сигналу.	1					
21	Прыжки в высоту с шага.	1					
<b>Спортивные игры - 8 часов</b>							
22	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту»	1					
23	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Салки».	1					
24	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».	1					
25	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишка, бери ленту», «Салки».	1					
26	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча»	1					
27	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Сбей кеглю».	1					
28	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».	1					
29	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча», «Сбей кеглю».	1					
<b>Гимнастика – 33 часа</b>							
30	Значение физических упражнений для здоровья человека.	1					
31	Правила поведения на уроках гимнастики.	1					
32	Перестроение из шеренги в круг.	1					
33	Перестроение из шеренги в круг.	1					
34	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки.	1					

35	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1					
36	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1					
37	Дыхание во время ходьбы и бега.	1					
38	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1					
39	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1					
40	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1					
41	Переползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1					
42	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
43	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
44	Упражнения для расслабления мышц.	1					
45	Тренировка дыхания.	1					
46	Ходьба по линии на носках, на пятках с различными положениями рук.	1					
47	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	1					
48	Упражнения для развития точности движений.	1					
49	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1					
50	Упражнения для укрепления мышц туловища.	1					
51	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1					
52	Подлезание под препятствием высотой 40-50 см.	1					
53	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1					
54	Перелезание через препятствие высотой 40-50 см.	1					
55	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	1					

56	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениями рук.	1					
57	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1					
58	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
59	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
60	Упражнения с маленькими мячами.	1					
61	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	1					
62	Упражнения с большим мячом.	1					
<b>Спортивные игры - 21 час</b>							
63	Техника безопасности и правила поведения.	1					
64	Правила закаливания.	1					
65	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					
66	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	1					
67	Подвижная игра «Бездомный заяц».	1					
68	Подвижная игра с прыжками «Скок, поскок...».	1					
69	Подвижная игра на развитие координации «Не намочи ноги».	1					
70	Подвижные игры с бегом: «Пусто место».	1					
71	Эстафеты с предметами.	1					
72	Коррекционная игра «День и ночь».	1					
73	«Воробьи и вороны».	1					
74	Игра с метанием мяча «Передай мяч».	1					
75	Игры на развитие выносливости.	1					
76	Эстафеты на развитие координации.	1					
77	Передача предметов.	1					
78	Переноска предметов, спортивного инвентаря.	1					
79	Подвижная игра на развитие основных движений — лазания: «Перелёт птиц».	1					

80	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1					
81	Перекатывание мяча вперед, вправо, влево, стоя, сидя.	1					
82	Эстафета с мячом.	1					
83	Эстафета с мячом.	1					
<b>Лёгкая атлетика – 19 часов</b>							
84	Преодоление простейших препятствий.	1					
85	Преодоление простейших препятствий.	1					
86	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1					
87	Прыжок в длину с места толчком двух ног в начерченный ориентир.	1					
88	Прыжок в длину с места.	1					
89	Прыжок в длину с места.	1					
90	Метание теннисного мяча в стену.	1					
91	Метание теннисного мяча в стену.	1					
92	Метание теннисного мяча в цель.	1					
93	Метание теннисного мяча в цель.	1					
94	Метание теннисного мяча на дальность.	1					
95	Метание теннисного мяча на дальность.	1					
96	Круговые эстафеты до 20 м.	1					
97	Круговые эстафеты до 20 м.	1					
98	Высокий старт 30 м.	1					
99	Высокий старт 30 м.	1					
100	Медленный бег до 1-2 мин.	1					
101	Медленный бег до 1-2 мин.	1					
102	Итоговый урок	1					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС**

№	Тема урока	Кол-во часов			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		<u>общ</u> <u>ее</u>	<u>к/р</u>	<u>практи</u> <u>ка</u>			
<b>Лёгкая атлетика– 21 час</b>							
1	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).	1					
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1					
3	Ходьба с контролем и без контроля зрения, изменением скорости.	1					
4	Ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук.	1					
5	Беговые упражнения.	1					
6	Бег в колонне по прямой и со сменой направлений по ориентирам.	1					
7	Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.	1					
8	Понятие низкий старт. Бег на скорость 30 м.	1					
9	Бег на скорость 30 м. Повторение.	1					
10	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед.	1					
11	Прыжки в высоту.	1					
12	Прыжок в длину с места.	1					
13	Прыжок в длину с места. Повторение.	1					
14	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1					
15	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1					
16	Повторение метания теннисного мяча левой, правой рукой с места	1					

	в горизонтальную цель.						
17	Метание теннисного мяча на дальность.	1					
18	Продолжение метания теннисного мяча на дальность.	1					
19	Челночный бег (3x10) м.	1					
20	Эстафетный бег.	1					
21	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	1					
<b>Спортивные игры - 8 часов.</b>							
22	Правила ТБ на занятиях подвижным и играми. Корректирующие игры: «Салки»	1					
23	Правила ТБ на занятиях подвижным и играми. Корректирующие игры: «Мишка на льдине».	1					
24	Корректирующие игры: «Ловишки- хвостики»	1					
25	Корректирующие игры: «Салки», «Ловишки- хвостики», «Мишка на льдине».	1					
26	Коррекционные игры: «Воздушный шар»	1					
27	Коррекционные игры: «Повтори движение».	1					
28	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1					
29	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1					
<b>Гимнастика – 32 часа.</b>							
30	Правила ТБ на занятиях гимнастикой. Значение физических упражнений для здоровья человека.	1					
31	Перестроение из шеренги в круг.	1					
32	Перестроение из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки.	1					
33	Повторение перестроения из колонны по одному в шеренгу по одному, размыкание на вытянутые руки.	1					
34	Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1					
35	Повторение основных положений и движений рук, ног, туловища,	1					

	головы: асимметричных движений рук.						
36	Дыхание во время ходьбы и бега.	1					
37	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
38	Повторение упражнений с гимнастическими палками.	1					
39	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1					
40	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1					
41	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
42	Повторение упражнений для формирования правильной осанки.	1					
43	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1					
44	Повторение ходьбы с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1					
45	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	1					
46	Упражнения для развития точности движений.	1					
47	Упражнения с обручем.	1					
48	Ходьба по гимнастической скамейке.	1					
49	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1					
50	Продолжение ходьбы по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1					
51	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1					
52	Повторение расхождения вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1					
53	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениям и рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча.	1					

54	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различными положениям и рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей мяча.	1					
55	Комплекс упражнений с гимнастической скакалкой.	1					
56	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
57	Упражнения с маленькими мячами.	1					
58	Стойка на одной ноге, другая согнута вперед, руки в различных исходных положениях.	1					
59	Упражнения с большим мячом.	1					
60	Лазание вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1					
61	Продолжение лазания вверх, вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек.	1					
<b>Спортивные игры – 21 час.</b>							
62	Техника безопасности и правила поведения на подвижных играх.	1					
63	Значение утренней гимнастики.	1					
64	Игры с элементами общеразвивающих упражнений.	1					
65	Игра с бросанием и ловлей мяча: «Бросить и поймать».	1					
66	Подвижные игры с бегом: «Пустое место».	1					
67	Эстафеты с предметами.	1					
68	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1					
69	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки».	1					
70	Эстафета с мячом.	1					
71	Игры и строевые упражнения: «Воробьи и вороны».	1					
72	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча».	1					
73	Эстафеты на развитие координации	1					

74	Передача предметов.	1					
75	Переноска предметов, спортивного инвентаря.	1					
76	Подвижная игра на развитие основных движений- лазания: «Перелёт птиц»	1					
77	Удары мяча о пол, о стенку и ловля его двумя руками.	1					
78	Перекатывание мяча вперёд, вправо, влево, стоя, сидя.	1					
79	Эстафета с мячом.	1					
80	Подвижные игры на развитие основных движений — перелезания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка».	1					
81	Эстафета с мячом.	1					
82	Подвижная игра «Филин и пташки».	1					
<b>Лёгкая атлетика - 18 часов.</b>							
83	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различными положениям и рук.	1					
84	Метание большого мяча двумя руками из - за головы.	1					
85	Повторение метания большого мяча двумя руками из - за головы.	1					
86	Бег с преодоление м простейших препятствий.	1					
87	Продолжение бега с преодоление м простейших препятствий.	1					
88	Метание теннисного мяча на дальность.	1					
89	Продолжение метания теннисного мяча на дальность.	1					
90	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1					
91	Метание теннисного мяча левой, правой рукой с места в горизонтальную цель.	1					
92	Прыжок в длину с места.	1					
93	Прыжок в длину с места.	1					

94	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м.	1					
95	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1					
96	Круговые эстафеты до 20 м.	1					
97	Круговые эстафеты до 20 м.	1					
98	Высокий старт 30 м.	1					
99	Высокий старт 30 м.	1					
100	Медленный бег до 1-2 мин.	1					
101	Медленный бег до 1-2 мин.	1					
102	Итоговый урок.	1					

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов			Цифровые образовательные ресурсы	Дата	Примечание
		общее	к/р	практика			
<b>Лёгкая атлетика – 22 часа</b>							
1	Предупреждение травм во время занятий. Техника безопасности на уроках.	1					
2	Понятия о предварительной и исполнительной командах.	1					
3	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различным и положениями рук.	1					
4	Ходьба в медленном, среднем темпе, в полуприседе, с различным и положениями рук.	1					
5	Бег с изменением темпа.	1					
6	Прыжки на месте, с продвижением вперёд, в сторону, назад на одной ноге.	1					
7	Беговые упражнения.	1					
8	Повторение беговых упражнений.	1					
9	Прыжки с ноги на ногу до 10-15 м.	1					
10	Ускорения до 30 м.	1					
11	Ускорения до 30 м.	1					
12	Прыжки через скакалку на двух, на одной ноге.	1					
13	Бег с преодолением простейших препятствий.	1					
14	Повторение бега с преодолением простейших препятствий.	1					
15	Челночный бег 3х10 м.	1					
16	Челночный бег 3х10 м.	1					

17	Прыжок в глубину.	1					
18	Прыжок с 3-5 беговых шагов в длину с разбега.	1					
19	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различным и способами двумя руками.	1					
20	Бросок набивного мяча (вес до 1 кг) различным и способами двумя руками.	1					
21	Чередование бега и быстрой ходьбы.	1					
22	Прыжки в высоту с места толчком двух ног.	1					
<b>Спортивные игры - 6 часов</b>							
23	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики»	1					
24	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Салки».	1					
25	Игры с элементами корригирующих упражнений: «Ловишки-хвостики», «Салки».	1					
26	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча».	1					
27	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча».	1					
28	Игры на развитие внимания, памяти, точности движений: «Школа мяча».	1					
<b>Гимнастика – 32 часа</b>							
29	Осанка. Упражнения на осанку.	1					
30	Физические качества и упражнения на их развитие.	1					
31	Построение в шеренгу по одному, равнение, перестроение в колонну по одному.	1					
32	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево.	1					
33	Перестроение из колонны по одному в колонну по два и из колонны по два в колонну по одному в движении, с поворотом направо и налево.	1					

34	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1					
35	Размыкание от середины на вытянутые руки приставными шагами вправо, влево. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы: асимметричные движения рук.	1					
36	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».	1					
37	Повороты «направо», «налево». Ходьба и бег «змейкой».	1					
38	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1					
39	Лазание по гимнастической стенке вверх-вниз разноимённым способом, с одновременной перестановкой руки и ноги	1					
40	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1					
41	Ползание на четвереньках в медленном темпе по горизонтальной гимнастической скамейке.	1					
42	Упражнения с гимнастическими палками.	1					
43	Упражнения для формирования правильной осанки.	1					
44	Тренировка дыхания. Дыхательные упражнения.	1					
45	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1					
46	Ходьба с предметом на голове, сохраняя правильную осанку.	1					
47	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки.	1					
48	Упражнения для развития точности движений.	1					
49	Упражнения с обручем.	1					
50	Подлезание под препятствием высотой до 1 м.	1					
51	Перелезание через гимнастического козла.	1					
52	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным и положения ми рук, с мячом в руках,	1					

	бросанием и ловлей.						
53	Ходьба по гимнастической скамейке прямо, правым, левым боком с различным и положения ми рук, с мячом в руках, бросанием и ловлей.	1					
54	Ходьба по гимнастической скамейке парами.	1					
55	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1					
56	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	1					
57	Расхождение вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1					
58	Повторение расхождений вдвоём поворотом при встрече на гимнастической скамейке.	1					
59	Стойка на одной ноге, другая согнута вперёд, руки в различных исходных положениях.	1					
60	Переноска грузов.	1					
<b>Игры – 21 час.</b>							
61	Значение и основные правила закаливания.	1					
62	Значение утренней гимнастики.	1					
63	Перемещение на площадке в пионерболе, приём и передача мяча двумя руками у стены и в парах.	1					
64	Бросок мяча через сетку одной рукой и ловля двумя руками после подачи.	1					
65	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1					
66	Изучение техники подачи мяча в пионерболе.	1					
67	Розыгрыш мяча на три паса в пионерболе.	1					
68	Повторение розыгрыша мяча на три паса в пионерболе.	1					
69	Закрепление розыгрыша мяча на три паса в пионерболе.	1					
70	Учебная игра в пионербол.	1					
71	Учебная игра в пионербол.	1					

72	Учебная игра в пионербол.	1					
73	Игры с элементами общеразвивающих и корригирующих упражнений: «Фигуры», «Светофор».	1					
74	Игры с метанием мяча «Подвижная цель», «Обгони мяч».	1					
75	Подвижные игры на развитие основных движений- бега: «Пустое место», «Бездомный заяц».	1					
76	Подвижные игры на развитие основных движений- прыжков: «Волк во рву», «Рыбаки и рыбки».	1					
77	Подвижные игры на развитие основных движений - перелазания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка».	1					
78	Подвижные игры на развитие основных движений - перелазания: «Наседка и цыплята», «Зайцы, сторож и Жучка».	1					
79	Эстафета с мячом.	1					
80	Подвижная игра «Филин и пташки».	1					
81	Подвижная игра «Бой петухов».	1					
<b>Лёгкая атлетика – 21 час.</b>							
82	Техника бега по дистанции.	1					
83	Повторение техники бега по дистанции.	1					
84	Закрепление техники бега по дистанции.	1					
85	Техника высокого старта.	1					
86	Повторение техники высокого старта.	1					
87	Техника низкого старта.	1					
88	Повторение техники низкого старта.	1					
89	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега.	1					
90	Прыжок в высоту с 3-5 беговых шагов разбега.	1					
91	Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель.	1					
92	Повторение метания теннисного мяча правой и левой рукой в цель.	1					

93	Закрепление метания теннисного мяча правой и левой рукой в цель.	1					
94	Метание теннисного мяча на дальность.	1					
95	Повторение метания теннисного мяча на дальность.	1					
96	Закрепление и совершенствование метания теннисного мяча на дальность.	1					
97	Эстафетный бег.	1					
98	Продолжение эстафетного бега.	1					
99	Бег на скорость до 60 м.	1					
100	Продолжение бега на скорость до 60 м.	1					
101	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.	1					
102	Бег на выносливость: кроссовый бег, чередующийся с быстрой ходьбой.	1					