



УТВЕРЖДЕНО
Решением педагогического совета
Частного общеобразовательного учреждения
«Образовательный комплекс «Точка будущего»
№1 от 28 августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с интеллектуальными нарушениями
I-IV и дополнительного классов

Разработчик(и):
Торбеева Анна Сергеевна

Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями I–IV и дополнительного классов (далее – Рабочая программа) является составной частью Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) и Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ (РАС, НОДА), утвержденными «28» августа 2025г.

Программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями I–IV и дополнительного классов разработана на основе требований ФАООП, ФГОС к результатам освоения Адаптированной основной образовательной программы образования обучающихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1) и Адаптированной основной образовательной программой для обучающихся с ОВЗ (РАС, НОДА) ЧОУ ОК «Точка будущего».

Целью обучения является всестороннее развитие личности обучающихся с интеллектуальными нарушениями в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- 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 ребенка 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 учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Воспитательный потенциал учебного предмета реализуется в единстве урочной и внеурочной деятельности.

Образовательная деятельность ОК ТБ направлена на становление культуры личности обучающихся на основе идеального конечного результата (далее ИКР) — **способности и готовности делать осознанный образовательный выбор и нести за него ответственность. Ответственное распоряжение собственной жизнью** как идеальный конечный результат, главное качество обучающегося ОК, — это особый образ жизни человека. В основании такого образа жизни лежат ценности и компетенции, в общем виде обозначаемые как **культура саморазвития, культура созидания и культура взаимодействия.**

Культуру саморазвития мы определяем как стремление и умение человека работать над собой, познавать новое, преодолевать трудности и собственную инерцию на пути постижения себя и открытия нового в мире.

Культура взаимодействия — гуманное отношение человека к человеку, включающее соблюдение норм вежливости, условных и общепринятых способов выражения доброго отношения друг к другу, форм приветствий, благодарности, извинений, правил поведения в общественных местах и т. п.

Культура созидания — это активный деятельностный процесс бесконечного развития, совершенствования и самореализации.

Целевыми ориентирами программы воспитания выступают:

- гражданско-патриотическое воспитание;
- духовно-нравственное воспитание;
- эстетическое воспитание;
- физическое воспитание;
- трудовое воспитание;
- экологическое воспитание;
- ценности научного познания.

Соединение трех культур создает условия для присвоения обучающимися **ценностей** в соответствии с целевыми ориентирами программы воспитания ОК ТБ:

1.	Культура саморазвития
	самоценность;
	ценность развития;
	ценность самореализации;
	ценность познания;
	ценность выбора;
	достоинство как ценность
	духовно-нравственные ценности;
	ценность эстетики (культуры и искусства).
2.	Культура взаимодействия:
	ценность сотрудничества;
	ценность доверия;
	ценность диалога;
	ценность другого;
	ценность договора;
	ценность волонтерства.
3.	Культура созидания:
	ценность жизни;
	ценность гражданской культуры;
	ценность труда;
	ценность авторства;
	ценность традиций;
	ценность экологии;
	ценность физического и эмоционального благополучия;
	ценность творчества.

Данная система ценностей встраивается в рамках урочной деятельности в 2-х контекстах:

- как обязательная воспитательная задача урока;
- как элемент рабочей программы воспитания.

Ценность может быть заведена как самостоятельная ценностно-смысловая единица или в интеграции с другими ценностями в зависимости от целей и задач урока.

Периодичность и порядок текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету, курсу описаны в Положении о системе оценивания образовательных результатов обучающихся Частного общеобразовательного учреждения «Образовательный комплекс «Точка будущего».

Описание места учебного предмета, курса в учебном плане ОК ТБ

1. Предметная область. Предметная область «Физическая культура», в которую входит учебный предмет «Адаптивная физическая культура» является одной из обязательных предметных областей учебного плана АООП (вариант 1).

2. Период обучения: 5 лет

3. Недельное и годовое количество часов:

Год обучения	Количество часов в неделю	Количество учебных недель	Всего часов за учебный год
Дополнительный	3	33	99
1	3	33	99
2	3	34	102
3	3	34	102
4	3	34	102

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для педагога:

1. Киселев П. А. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту / П. А. Киселев, С. Б. Киселева. – Волгоград : Учитель. – 279 с.
2. Мозговой В. М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя спец. (коррекц.) образоват. учреждений VIII вида / В. М. Мозговой. – М. : Просвещение, 2009. – 256 с.
3. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 176 с.
4. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / С. П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
5. Евсеев С. П. Обучение двигательным действиям без ошибок: учебное пособие / С. П. Евсеев. – СПб.: Аргус СПб, 2020. – 224 с.: ил.
6. Винер И. А. Физическая культура. Гимнастика. 1–4 классы. Учеб. для общеобразоват. организаций. В 2 ч. Ч. 1 (Ч. 2) / И. А. Винер, Н. М. Горбулина, О. Д. Цыганкова ; под ред. И. А. Винер. – 5-е изд. – М. : Просвещение, 2019. – 127 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
7. <https://annact.wixsite.com/at-the-start>

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для обучающихся:

1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. (С условием адаптации учебного материала для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями))
2. [LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений](https://www.learningapps.org/)
3. [Мои пазлы \(jigsawplanet.com\)](https://www.jigsawplanet.com/)

Перечень основной учебной литературы, учебно-методических материалов и ЭОР (ЦОР) для родителей:



1. Рипа Михаил Дмитриевич. Кинезотерапия. Культура двигательной активности : учебное пособие / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. – Москва : КНОРУС, 2021. 370 с.
2. Рубцова Н. О. Теоретико-методические основы адаптивного физического воспитания : учебное пособие для вузов / Н. О. Рубцова, А. В. Рубцов. – Санкт-Петербург : Лань, 2020. – 124 с.
3. <https://annact.wixsite.com/at-the-start>

Разделы, темы	Содержание учебной темы (дидактические единицы)	Характеристика технологий адаптации учебного материала для обуч-ся с особыми образовательными потребностями
Дополнительный класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Одежда и обувь для занятий физкультурой. Одежда и обувь лыжника. Понятия о передвижениях на лыжах.	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	<p>Ходьба: Ходьба обычная, быстрая, медленная, по ориентирам. Построения и перестроения: построение в одну шеренгу; построение в одну колонну; выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»; построение в круг; перестроение из шеренги в колонну; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!»; повороты на месте перестроением направо и налево.</p> <p>Упражнения без предметов: основная стойка; стойка ноги врозь; основные положения рук: вперёд, вверх, в стороны, на пояс; движения руками: вперёд, вверх, в стороны, назад, за голову; движения ногами, руки на поясе: стоя на левой ноге, выполняются движения правой: вперёд, назад, вправо, влево; затем те же движения, стоя на правой ноге; движения туловищем: наклоны вперёд, назад, вправо, влево, круговые вращения; приседания без движений руками и с движениями рук вперёд, назад, в стороны; упор присев; упражнения у гимнастической стенки: приседания, держась за рейку на уровне пояса, стоя боком; махи ногой вперёд, назад. Из положения лёжа на спине — группировка. Перекаты вперёд, назад в группировке. Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху, хватом снизу, одной рукой, двумя руками. Приседание с палкой; выполнение элементарных движений с палкой. С флажками. Удерживание флажков. Элементарные движения рук с флажками. С малыми обручами. Удерживание обруча. Элементарные движения с обручами. С малыми мячами. Удерживание одного, двух мячей одной рукой, двумя руками. Элементарные движения с мячами. С большим мячом. Удерживание большого мяча одной рукой, двумя руками. Элементарные движения с большим мячом. Упражнения на равновесие. Стойка на одной ноге: руки по швам, руки на пояс, руки в стороны, вверх. Ходьба по гимнастической скамейке. Ходьба по полу: по прямой линии, по кривой, руки в стороны, на пояс.</p>	
Раздел 3	Подвижные игры	

Темы	Игры с бегом: «Ловишки», «Бери ленту», «Кто быстрее докатит обруч до флажка», «Жмурки с колокольчиком», «Успей догнать», «Ловля бабочек». Игры с прыжками: «Лягушки и цапля», «Удочка», «Воробьи и кошка». Игры с лазаньем: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Медведь и пчёлы», «Пожарные на учениях». Игры с метанием и ловлей мяча: «Кого назвали, тот ловит мяч», «Охотники и звери», «Ловишка с мячом», «Передай мяч». Игры с построениями и перестроениями: «Быстро в колонну», «Чьё звено быстрее соберётся», «Два и три».	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	Построение с лыжами, переход на учебный круг. Упражнения на лыжах. Выполнение команд. Ступающий шаг.	
1 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника.	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	Строевые упражнения. Упражнения без предметов: упражнения для мышц шеи; упражнения для укрепления мышц спины и живота; упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса; упражнения для мышц ног; упражнения на дыхание; Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большими мячами; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; передача и переноска предметов, спортивного оборудования; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки- Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с	

	<p>бегом. Бег. Перебежки группами и по одному 15—20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии до 30 м (15 м — бег, 15 м — ходьба). Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на шести. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.</p>	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	Построение с лыжами, переход на учебный круг. Ходьба на лыжах. Поворот переступанием вокруг концов лыж. Катание с небольших горок. Передвижение на лыжах (300—800 м за урок).	
Раздел 5	Подвижные игры	
Темы	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей, метанием.	
2 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Подготовка к занятиям на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).	
Раздел 2	Гимнастика	

Темы	Строевые упражнения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения на расслабление мышц; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с флажками; с малыми обручами; с малыми мячами; с большими мячами; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; переноска грузов и передача предметов; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	Ходьба. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Бег. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.). Быстрый бег на скорость 20–30 м. Медленный бег до 1,5 мин. Чередование бега и ходьбы на расстояние до 40 м (20 м – бег, 20 м – ходьба). Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты 30–40 см с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Метание. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	Построение в одну шеренгу с лыжами. Выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!». Прикрепление лыж к обуви, снятие лыж. Передвижение с лыжами в руках. Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом. Поворот на месте переступанием вокруг носков лыж. Передвижение на лыжах, дистанция 300–800 м за урок.	
Раздел 5	Подвижные игры	
Темы	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей, метанием.	
3 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	

Темы	Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнёром, командой и соперником).	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	Строевые упражнения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, туловища, головы; упражнения на дыхание; упражнения для укрепления мышц кистей рук и пальцев; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища (разгрузка позвоночника). Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с малыми обручами; с флажками; с малыми мячами; с большими мячами; с набивными мячами; лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; передача предметов и переноска грузов; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	Ходьба. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперёд, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Бег. Медленный бег до 2 мин. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость до 30 м. Повторный быстрый бег на месте 5—8 с. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег в чередовании с ходьбой на отрезках до 100 м (30 м — бег, 20 м — ходьба и т. д.). Прыжки. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке 15 м. Прыжки на одной ноге с продвижением вперёд на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учёта места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Метание. Метание с места правой и левой рукой малого мяча. Метание мяча с места в цель. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места.	
Раздел 4	Лыжная подготовка	

Темы	Построение в шеренгу и в колонну с лыжами. Выполнение команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Передвижение в колонне с лыжами под рукой. Подъём ступающим шагом на отрезке 20—30 м, спуски со склона длиной 20—30 м в основной стойке (крутизна склона 4—6°). Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж. Передвижения на лыжах, дистанция 500—1000 м за урок.	
Раздел 5	Подвижные игры	
Темы	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей, метанием.	
4 класс		
Раздел I	Знания о физической культуре	
Темы	Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики, лёгкой атлетики. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъёмов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.	
Раздел 2	Гимнастика	
Темы	Строевые упражнения. Упражнения без предметов: основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения на дыхание; упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев; упражнения для расслабления мышц; упражнения для формирования правильной осанки; упражнения для укрепления мышц голеностопных суставов и стоп; упражнения для укрепления мышц туловища. Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; с обручем; с малыми мячами; с большими мячами; с набивными мячами (вес 2 кг); лазанье и перелезание; упражнения на равновесие; прыжки; переноска грузов; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	
Раздел 3	Легкая атлетика	
Темы	Ходьба. Ходьба с различными положениями и движениями рук. Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. Ходьба перекатом с пятки на носок. Ходьба в различном темпе. Бег. Медленный бег до 3 мин. Низкий старт. Бег на скорость 40 м. Бег быстрый на месте до 10 с у неподвижной опоры. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлёстыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег. Бег в чередовании с ходьбой до 200 м (40 м — бег, 20 м — ходьба	

	и т. д.). Бег с преодолением небольших препятствий (мячей, барьеров высотой до 25 см) на отрезках 30–40 м. Прыжки. Прыжки на одной ноге на отрезке до 15 м. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд на отрезке до 20 м. Прыжки на мягкое препятствие высотой 3–50 см. Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (основное внимание мягкому приземлению). Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка. Метание. Метание мячей в цель (баскетбольный щит, мишень и т. д.) с места левой и правой рукой. Метание теннисного мяча на дальность с одного шага. Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами двумя руками.	
Раздел 4	Лыжная подготовка	
Темы	Выполнение команд в строю: «Лыжи положить!», «Лыжи взять!». Попеременный двухшажный ход. Подъём скользящим шагом (крутизна 4–6°), «ёлочкой», «лесенкой», спуск в высокой стойке со склона 4–6°, длиной 30–40 м. Поворот переступанием в движении. Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 30–40 м (3–5 повторений за урок). Передвижение на лыжах 1–1,5 км (девочки) и 1–2 км (мальчики). Игры на лыжах: «Быстро в строй!», «Кто дальше уедет», «Завладей палкой». Торможение «плугом» и «полуплугом».	
Раздел 5	Подвижные игры	
Темы	Коррекционные игры. Игры с элементами общеразвивающих упражнений. Игры с бегом и прыжками. Игры с бросанием, ловлей, метанием. Пионербол: правила; передача мяча двумя руками от груди, ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди, подача мяча одной рукой снизу (нижняя подача), учебная игра через сетку.	

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета, в том числе с учётом рабочей программы воспитания

1. Личностные образовательные результаты:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) способность к осмыслению картины мира, ее временно-пространственной организации; формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 11) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 12) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 13) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 14) проявление готовности к самостоятельной жизни.

2. Метапредметные образовательные результаты

Межпредметные связи:

1 класс. Математика: Умение определять верх, низ, правую и левую стороны, иметь понятие о большом, маленьком и равномерном количестве. Ориентироваться по положению предметов в пространстве: впереди, сзади, вверху, внизу, далеко, близко, рядом, над, под, за, перед, в, напротив, между, в середине, внутри, в центре, дальше, ближе и др. Счёт в пределах 10. Представление о треугольнике, квадрате, прямоугольнике, круге и отношении порядка следования: кратчайший, первый, крайний, последний, перед, после, за, следом, следующий за...

Изобразительное искусство: Основные и дополнительные цвета.

Развитие устной речи: Названия предметов, используемых на занятиях физической культурой и спортом, их характеристика, проговаривание речёвок, считалок в ходе игр и т. д.

Русский язык: Изучение звуков и букв, слоговых структур, предложений в процессе словесного опосредования физических упражнений.

2 класс. Математика: Сложение и вычитание в пределах 10. Понятия: меньше на, больше на. Единицы длины — сантиметр, дециметр. Названия и обозначения чисел от 11 до 20.

Русский язык: Правильное употребление форм знакомых слов при ответах на вопросы и составление предложений.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря. Названия предметов, характеристика их по форме, цвету, размеру. Сравнение двух предметов, выявление их сходства и различия. Правильные полные ответы на вопросы.

3 класс. Математика: Масса. Единица массы — килограмм. Единица длины — метр. Соотношения между единицами длины: 1 м — 10 дм. Время. Единица времени — минута. Соотношения между единицами времени, определение времени в минутах.

Русский язык: Звуки и буквы. Алфавит. Правильное согласование в речи слов, обозначающих действия, собственные имена, предметы.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря спортивной терминологии. Правильные ответы, умение задавать вопросы. Использование в речи новых слов. Учащиеся должны уметь называть и характеризовать предметы и явления, сравнивать и классифицировать, устанавливать общие и отличительные свойства физических упражнений.

4 класс. Математика: Единица времени — секунда, соотношение между единицами времени. Масса. Единица массы.

Русский язык: Различение основных категорий слов (названия предметов, действий, качеств). Правильное их употребление. Простые предложения.

Развитие устной речи: Обогащение и уточнение словаря. Сравнение предметов и явлений между собой и с другими предметами и явлениями. Классификация предметов. Заучивание наизусть 2—3 речёвок, считалок.

Перечень базовых учебных действий:

Личностные учебные действия обеспечивают готовность обучающегося к принятию новой роли "ученика", понимание им на доступном уровне ролевых функций и включение в процесс обучения на основе интереса к его содержанию и организации.

Осознание себя в роли обучающегося, заинтересованного посещением образовательной организации, обучением, занятиями, осознание себя в роли члена семьи, одноклассника, друга, способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей, положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и эстетическому ее восприятию, целостный, социально ориентированный взгляд на мир в единстве его природной и социальной частей, самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей, понимание личной ответственности за свои поступки на основе представлений об этических нормах и правилах поведения в современном обществе, готовность к безопасному и бережному поведению в природе и обществе.

Коммуникативные учебные действия обеспечивают способность вступать в коммуникацию с взрослыми и сверстниками в процессе обучения.

Коммуникативные учебные действия включают следующие умения:

- вступать в контакт и работать в коллективе ("учитель-ученик", "ученик-ученик", "ученик-класс", "учитель-класс");
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно - относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими.

Регулятивные учебные действия обеспечивают успешную работу на любом уроке и любом этапе обучения. Благодаря им создаются условия для формирования и реализации начальных логических операций.

Регулятивные учебные действия включают следующие умения:

- соблюдать правила внутреннего распорядка (поднимать руку, вставать и выходить из-за парты);
- выполнять учебный план, посещать предусмотренные учебным планом учебные занятия, осуществлять самостоятельную подготовку к занятиям, выполнять задания, данные педагогическими работниками в рамках образовательной программы;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия и действия других обучающихся;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов.

Познавательные учебные действия

представлены комплексом начальных логических операций, которые необходимы для усвоения и использования знаний и умений в различных условиях, составляют основу для дальнейшего формирования логического мышления обучающихся.

Познавательные учебные действия включают следующие умения:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные свойства хорошо знакомых предметов;
- устанавливать видо-родовые отношения предметов;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами, предметами-заместителями;
- читать; писать; выполнять арифметические действия;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности;
- работать с несложной по содержанию и структуре информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленных на бумажных и электронных и других носителях).

Умение использовать все группы действий в различных образовательных ситуациях является показателем их сформированности.

3. Предметные образовательные результаты:

Минимальный уровень:	Достаточный уровень:
<p>1) представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;</p> <p>2) выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством педагогического работника;</p> <p>3) знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;</p> <p>4) выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;</p> <p>5) представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;</p> <p>6) ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;</p> <p>7) взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством педагогического работника;</p> <p>8) знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>	<p>1) практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;</p> <p>2) самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;</p> <p>3) владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);</p> <p>4) выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием педагогического работника: бег, ходьба, прыжки и др.;</p> <p>5) подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.</p> <p>6) совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;</p> <p>7) оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;</p> <p>8) знание спортивных традиций своего народа и других народов;</p> <p>9) знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;</p> <p>10) знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством педагогического работника;</p>



	<p>11) знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;</p> <p>12) соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.</p>
--	---

Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, в том числе с учетом рабочей программы воспитания, отводимых на освоение каждой темы

На разделы «Основы знаний» отдельных уроков не выделяется. Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. Они содержат краткую информацию о технике изучаемых упражнений, о правилах судейства, о требованиях к спортивной форме, инвентарю, о подготовке мест для занятий. Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

Класс	Знания о физической культуре	Гимнастика	Легкая атлетика	Подвижные игры	Лыжная подготовка	Кол-во часов
Дополнительный	В процессе уроков	64		25	10	99
1		25	27	26	21	99
2		26	27	27	22	102
3		26	27	27	22	102
4		26	27	27	22	102
Итого		167	108	132	97	504

Дополнительный класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 2 Гимнастика	25		
Ознакомительно-ориентировочные действия в предметно-развивающей среде.	5		
Ходьба обычная, быстрая, медленная, по ориентирам. Построение, выполнение команд	5		
Упражнения без предметов	15		
Раздел 3 Подвижные игры	10		
Игры с построением, с бегом, прыжками	10		



Раздел 4 Лыжная подготовка	10		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Понятия о передвижениях на лыжах	1		
Построение с лыжами, переход на учебный круг, Упражнения на лыжах	2		
Выполнение команд. Ступающий шаг	7		
Раздел 2 Гимнастика	20		
Упражнения с предметами	15		
Равновесие	5		
Раздел 3 Подвижные игры	15		
Игры с лазаньем, с метанием и ловлей мяча	15		
Раздел 2 Гимнастика	19		
Упражнения для укрепления мышц рук и плечевого пояса	5		
Упражнения для укрепления мышц туловища	5		
Упражнения для мышц ног	5		
Упражнения в ходьбе, беге, метании	4		
ИТОГО:	99		

1 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений.	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений.	3		
Ходьба, бег	8		
Прыжки	3		



			LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Раздел 2 Гимнастика	15		
Техника безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов	3		
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами	3		
Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения для укрепления мышц	3		
Лазанье и перелезание	3		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2		
Раздел 5 Подвижные игры	3		
Техника безопасности. Основы знаний. Коррекционная игра	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка	21		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Одежда и обувь лыжника. Понятия о передвижениях на лыжах	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Построение с лыжами, переход на учебный круг, Упражнения на лыжах	3		
Выполнение команд. Ступающий шаг	3		
Ступающий шаг	3		
Поворот переступанием вокруг концов лыж	3		
Катание с небольших горок	3		
Передвижение на лыжах до 800 м.	5		

Раздел 5 Подвижные игры	9		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	5		
Игры с бегом и прыжками	4		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		
Равновесие	2		
Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на дыхание	2		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2		
Раздел 5 Подвижные игры	14		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	3		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5		
Игры с бегом и прыжками	3		
Коррекционные игры	3		
Раздел 3 Легкая атлетика	12		
Прыжки	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Метание в цель	4		
Метание на дальность	4		
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2		
ИТОГО:	99		

2 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	3		
Ходьба, бег	8		
Прыжки	3		
Раздел 2 Гимнастика	16		
Техника безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	3		
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами	3		
Переноска груза и передача предметов. Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на расслабление мышц.	3		
Лазанье и перелезание	3		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	3		
Раздел 5 Подвижные игры	3		
Техника безопасности. Основы знаний. Коррекционная игра	1		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		



Раздел 4 Лыжная подготовка	22		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям на лыжах	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Строевые упражнения с лыжами. Передвижение с лыжами в руках.	3		
Передвижение на лыжах друг за другом по учебной лыжне скользящим шагом.	3		
Скользкий шаг	3		
Поворот переступанием вокруг носков лыж	3		
Катание с небольших горок	4		
Передвижение на лыжах до 800 м.	5		
Раздел 5 Подвижные игры	9		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	5		
Игры с бегом и прыжками	4		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		
Равновесие	2		
Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на дыхание	2		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2		
Раздел 5 Подвижные игры	15		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	4		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5		
Игры с бегом и прыжками	3		
Коррекционные игры	3		
Раздел 3 Легкая атлетика	12		
Прыжки	2		



Метание в цель	4		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Метание на дальность	4		
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2		
ИТОГО:	102		

3 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	3		
Ходьба, бег	8		
Прыжки	3		
Раздел 2 Гимнастика	16		
Техника безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	3		
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами	3		



Переноска груза и передача предметов. Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на расслабление мышц.	3		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений
Лазанье и перелезание	3		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	3		Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Раздел 5 Подвижные игры	3		
Техника безопасности. Основы знаний. Коррекционная игра	1		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка	22		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
Строевые упражнения с лыжами. Передвижение с лыжами в руках	3		
Передвижение на лыжах по учебной лыжне скользящим шагом	3		
Скользкий шаг	3		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений
Повороты вправо и влево вокруг пяток лыж	3		
Спуск в основной стойке. Подъем ступающим шагом	4		
Передвижение на лыжах до 1000 м.	5		Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Раздел 5 Подвижные игры	9		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	5		
Игры с бегом и прыжками	4		
Раздел 2 Гимнастика	10		
Упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с.
Упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		
Равновесие	2		LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений
Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на дыхание	2		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2		Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Раздел 5 Подвижные игры	15		



Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	4		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5		
Игры с бегом и прыжками	3		
Коррекционные игры	3		
Раздел 3 Легкая атлетика	12		
Прыжки	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Метание в цель	4		
Метание на дальность	4		
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2		
ИТОГО:	102		

4 класс

Разделы, темы	Кол-во часов	Количество часов с учетом адаптации учебного материала к возможностям детей с ОВЗ	ЦОР, ЭОР, используемые для изучения раздела, темы
Раздел 3 Легкая атлетика	15		
Техника безопасности. Основы знаний. Подвижная игра с элементами легкоатлетических упражнений	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	3		
Ходьба, бег	8		
Прыжки	3		

Раздел 2 Гимнастика	16		
Техника безопасности. Основы знаний. Строевые упражнения	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов. Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.	3		
Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами	3		
Переноска груза. Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на расслабление мышц.	2		
Лазанье и перелезание	2		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	2		
Прыжки	3		
Раздел 5 Подвижные игры	3		
Техника безопасности. Основы знаний. Коррекционная игра	1		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	2		
Раздел 4 Лыжная подготовка	22		
Техника безопасности на уроках лыжной подготовки, предупреждение травм и обморожений. Техника выполнения попеременного двухшажного хода, виды подъемов и спусков	1		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Строевые упражнения с лыжами. Попеременный двухшажный ход	3		
Попеременный двухшажный ход	3		
Подъем скользящим шагом, «ёлочкой», «лесенкой». Спуск в основной стойке	3		
Повороты переступанием в движении	3		
Передвижение в быстром темпе до 40 м.	4		
Передвижение на лыжах до 1,5 км. (девочки), до 2 км. (мальчики)	5		
Раздел 5 Подвижные игры	9		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	5		
Игры с бегом и прыжками	4		
Раздел 2 Гимнастика	10		



Упражнения без предметов. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Упражнения с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.	2		
Равновесие	2		
Упражнения для укрепления мышц. Упражнения на дыхание	2		
Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений.	2		
Раздел 5 Подвижные игры	15		
Упражнения с мячами. Игры с бросание, ловлей, метанием	4		
Игры с элементами общеразвивающих упражнений	5		
Игры с бегом и прыжками	3		
Коррекционные игры	3		
Раздел 3 Легкая атлетика	12		
Прыжки	2		1. Лях В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – 6-е изд. – М.: Просвещение, 2019. – 176 с. LearningApps.org - создание мультимедийных интерактивных упражнений Мои пазлы (jigsawplanet.com)
Метание в цель	4		
Метание на дальность	4		
Подвижные игры с элементами легкоатлетических упражнений	2		
ИТОГО:	102		



Приложение 1

Форма листа корректировки
рабочей программы

Лист корректировки рабочей программы по учебному предмету

Педагогический работник: _____

Наименование учебного предмета: _____

Уровень: _____

Класс: _____

Цели предмета _____

Задачи предмета _____

№ урока	Раздел, тема	План, ч.	Факт, ч.	Причина корректировки	Способ корректировки	Согласовано