

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской республики

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Алнашского
района Удмуртской республики"**

МБОУ Байтеряковская СОШ

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО



Байтуганова М.Б.

Протокол №1
от 28.09.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
Байтеряковская СОШ



Шушпанов С.А.

Приказ №21
от 01.09.2023 г.

**Адаптированная рабочая программа для
обучающихся
с умственной отсталостью (интеллектуальными
нарушениями) (вариант 1)**

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 5-9 классов

Байтеряково 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физкультуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся средствами учебного предмета «Адаптивная физкультура». Программа может служить ориентиром при определении видов деятельности и содержания образования по разделам программы по адаптивной физкультуре.

Цели и задачи примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре

Цели примерной рабочей программы по адаптивной физической культуре: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширения индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в качестве **задач** реализации содержания учебного предмета «физическая культура» в течение всего срока освоения адаптированной основной образовательной программы определяет следующие:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни, включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;
- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;
- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;
- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;
- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

Специфические (коррекционные) задачи программы по адаптивной физической культуре:

1. Коррекционно-развивающаяся деятельность по общей физической подготовке, включая:
 - 1.1. Формирование и совершенствование основных движений (ходьба, бег, метание, прыжки, лазание, обучение плаванию; обучение общеразвивающим упражнениям без предметов и с предметами, формирование навыка плавания и др.

Особое внимание уделить:

- компенсации утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формированию движений за счет сохранных функций;
- развитию согласованности движений отдельных частей тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованию симметричных и асимметричных движений;
- согласованию движений и дыхания.

1.2. Коррекция и развитие кондиционных способностей (скоростных, силовых, гибкости, общей выносливости). Особое внимание уделить целенаправленному «подтягиванию» отстающих в развитии физических способностей, включая развитие силы, элементарных форм скоростных способностей, общей выносливости, подвижности в суставах.

- 1.3. Коррекция и развитие координационных способностей:

- статического и динамического равновесия

- ориентации в пространстве;
- к дифференцировке движений по силе, времени и пространству;
- ритмичности движений;
- способности к расслаблению;
- ритмичности движений;
- на точность движений рук и мелкой моторики.

2. Коррекция и профилактика нарушений физического развития и функциональных возможностей организма обучающихся, включая:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика плоскостопия и формирование свода стопы;
- гармонизация физического развития;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем, включая речевое дыхание.

3. Коррекция психического развития и сенсорно-перцептивных функций:

- развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия;
- дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- развитие зрительной и слуховой памяти;
- развитие зрительного и слухового внимания;
- дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений;
- развитие воображения;
- коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

4. Познавательное развитие:

- формирование представлений и знаний об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий;

- расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

5. Воспитание личности обучающегося с умственной отсталостью.

Основное содержание разделов программы по адаптивной физической культуре построено с учётом закономерностей формирования двигательных умений и навыков: разучивание, повторение и закрепления техники разучиваемого движения.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) заложены дифференцированный и деятельностный подходы.

Дифференцированный подход к построению адаптированной рабочей программы для обучающихся с умственной отсталостью предполагает учет их особых образовательных потребностей, которые проявляются в неоднородности возможностей освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость создания разных вариантов заданий. Применение дифференцированного подхода к разработке программы по адаптивной физической культуре обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с умственной отсталостью возможность реализовать индивидуальный потенциал развития с учётом их особых образовательных потребностей.

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью

Особые образовательные потребности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализуемые на занятиях адаптивной физической культурой:

–использование специальных средств адаптивной физической культуры с учётом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся;

–непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по

коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;

- научный, практико-ориентированный, действенный характер содержания образования;

- доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

- систематическая актуализация сформированных у обучающихся знаний и умений; специальное обучение их «переносу» с учетом изменяющихся условий учебных, познавательных, трудовых и других ситуаций;

- обеспечение особой пространственной и временной организации общеобразовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);

- проявление доброжелательного и уважительного отношения к обучающимся с умственной отсталостью через использование позитивных средств стимуляции деятельности и поведения обучающихся на занятиях адаптивной физкультурой;

- развитие мотивации и интереса к познанию окружающего мира с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающегося, к обучению и социальному взаимодействию со средой через организацию командных игр, командного взаимодействия;

- специальное обучение способам усвоения общественного опыта - умений действовать совместно с взрослым, по показу, подражанию по словесной инструкции;

- стимуляция познавательной активности, формирование позитивного отношения к окружающему миру, установки на здоровый образ жизни.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;

2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;

3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;

4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;

5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;

6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;

7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;

8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;

9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;

11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;

- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

- с (I¹) I по IV класс, на момент завершения IV класса;
- с V по IX класс, на момент завершения IX класса;
- с X по XII класс, на момент завершения XII класса.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I¹) I по IV класс, на момент завершения IV класса:

минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы и темы	Год обучения				Контрольные работы	Практические работы	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		5	6	7	8			
		Количество часов (уроков)						
И. Теоретические сведения								
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
2.	История физической культуры	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
3.	Современные Паралимпийские игры	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
5.	Органы чувств	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
6.	Личная гигиена	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
7.	Мозг и нервная система	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
8.	Спортивная одежда и обувь	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
9.	Самоконтроль	1						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
III. Физическое совершенствование								
13.	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	10						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
14.	Легкая атлетика	10						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
15.	Подвижные игры	14						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
16.	Лыжная подготовка	10						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
17.	Спортивные игры	15						https://resh.edu.ru/subject/lesson/5132/start/278909/
	Всего часов (уроков) в учебный год	68	68	68	68			
	Всего часов за весь период обучения:	270						

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	История физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.	Современные Паралимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Органы чувств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

26	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Личная гигиена	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Мозг и нервная система	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Спортивная одежда и обувь	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Самоконтроль	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

55	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Плавание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Плавание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	История физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.	Современные Паралимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Органы чувств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

22	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Личная гигиена	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Мозг и нервная система	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Спортивная одежда и обувь	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Самоконтроль	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

46	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Спортивные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	История физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.	Современные Паралимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Органы чувств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Гимнастика с элементами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	корректирующей гимнастики				
22	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Личная гигиена	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Мозг и нервная система	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Спортивная одежда и обувь	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Самоконтроль	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

44	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Плавание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Плавание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Понятие адаптивной физической культуры.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.	История физической культуры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
3.	Современные Паралимпийские игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.	Твой организм (основные части тела человека, основные внутренние органы, скелет, мышцы, осанка)	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5.	Органы чувств	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
7	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Гимнастика с элементами	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	корректирующей гимнастики				
22	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
23	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
25	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Гимнастика с элементами корректирующей гимнастики	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Лыжная подготовка	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
37	Личная гигиена	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Мозг и нервная система	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Спортивная одежда и обувь	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Самоконтроль	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
42	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/

44	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Самостоятельные занятия.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Самостоятельные игры и развлечения.	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Физкультурно-оздоровительная деятельность	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
55	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Легкая атлетика	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Плавание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Плавание	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
62	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Подвижные игры	1			https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Подвижные игры				
68	Подвижные игры				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество
«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И. Ляха, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2016);

Лях В. И., Мейксон Г. Б.. Программы по физической культуре 1-11 классы. Рекомендовано Министерством образования РФ. - Москва, Просвещение, 2012 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Российский учебник: вебинары, методическая литература, учебники - URL:
<https://rosuchebnik.ru/>

Мультиурок – Сайт учителей Физической культуры, подготовка к олимпиадам. - URL: <https://multiurok.ru/all-sites/fizkultura/>

Коллекция цифровых образовательных ресурсов – статьи в научных журналах о преподавании физической культуры. - URL: <http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher>

Физкультура в школе - материалы по всем разделам программы с 1 по 11 классы в помощь учителю физической культуры. - URL:
<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура»: программы, презентации, тестовые задания. - URL:
<http://www.openclass.ru/>

Сайт учителей физической культуры: программы по видам спорта, кроссворды, статьи, комплексы упражнений, правила соревнований. - URL:
<http://fizkultura-na5.ru/>

Учительский портал - программы, презентации, тестовые задания, контрольные вопросы, конспекты. - URL: <https://www.uchportal.ru/load/101>

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Достижения обучающихся с НОДА в 1-х (подготовительных), 1-х классах по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» оцениваются без выставления отметки.

Оценка во 2–4-х классах осуществляется по системе «зачет – незачет».

При выставлении оценки учитывается старание обучающегося с НОДА, его физическая подготовка, способности, особенности заболевания, двигательные ограничения.

Основной акцент в оценивании должен быть сделан на стойкую мотивацию обучающихся с НОДА к занятиям физическими упражнениями и динамике их физических возможностей (положительная мотивация фиксируется учителем, если обучающийся с НОДА даже не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной и корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области адаптированной физической культуры).

Основные принципы безотметочного обучения следующие.

Критериальность – в основу содержательного контроля и оценки положены однозначные и предельно четкие критерии, выработанные совместно с обучающимися с НОДА.

Приоритет самооценки – заключается в формировании способности обучающихся с НОДА самостоятельно оценивать результаты своей учебной деятельности. Для выработки адекватной самооценки необходимо осуществлять сравнение двух самооценок обучаемых – прогностической и ретроспективной (оценки предстоящей и выполненной работы). Самооценка обучающегося должна предшествовать оценке учителя.

Непрерывность – учитывает непрерывный характер процесса обучения и предполагает переход от традиционного понимания оценки как фиксатора конечного результата к оцениванию процесса движения к нему. При этом обучающийся с НОДА получает право на ошибку, исправление которой считается прогрессом в обучении.

Гибкость и вариативность инструментария оценки – подразумевает использование разнообразных видов оценочных шкал, позволяющих гибко реагировать на прогресс или регресс в освоении материала и двигательном развитии обучающегося с НОДА.

Сочетание качественной и количественной составляющих оценки: качественная составляющая обеспечивает всестороннее видение способностей обучающихся с НОДА, позволяет отражать такие важные характеристики, как коммуникативность, умение работать в группе, отношение к предмету, уровень прилагаемых усилий, индивидуальный стиль мышления и т. д. Количественная – позволяет выстраивать шкалу индивидуального прогресса обучающегося с НОДА, сравнивать настоящие успехи с его предыдущими достижениями, сопоставлять

полученные результаты с нормативными критериями. Сочетание качественной и количественной составляющих оценки дает наиболее полную и общую картину динамики развития каждого обучающегося с учетом его индивидуальных особенностей.

Естественность процесса контроля и оценки – в целях снижения стресса и напряжения обучающихся с НОДА контроль и оценка должны проводиться в естественных условиях.

Никакому оцениванию не подлежат следующие виды деятельности: темп работы обучающегося с НОДА на уроке; личностные качества обучающихся с НОДА; своеобразие их двигательного развития и психических процессов (особенности памяти, внимания, восприятия и т. д.).

Текущая и промежуточная аттестация обучающихся безотметочного обучения по системе «зачет – незачет» включает в себя:

- поурочное оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в дневнике обучающегося с НОДА и/или личных записях учителя;
- тематическое оценивание по системе «зачет – незачет», которое фиксируется учителем в журнале в форме записи «ЗЧ» или «НЗ»;
- четвертное оценивание с выставлением результата в электронном журнале «ЗЧ» или «НЗ»;
- годовое оценивание с выставлением результата в журнале «ЗЧ» или «НЗ», учитывая результаты по четвертям.

«Зачет» по АФК обучающийся с НОДА получает при выполнении следующих условий:

- систематически посещает занятия;
- выполняет правила безопасного поведения в спортивном зале, на спортивной площадке и в бассейне;
- соблюдает гигиенические правила и правила безопасности при выполнении спортивных упражнений на уроке;
- на уроках демонстрирует положительные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение четверти;
- владеет необходимыми навыками, теоретическими и практическими (в зависимости от особенностей двигательного развития) знаниями в области адаптивной физической культуры.

«Незачет» по АФК обучающийся с НОДА получает в зависимости от следующих условий:

- систематически допускает пропуски уроков без уважительной причины (более 60% от фактически проведенных занятий) как проявление сознательного отказа от занятий АФК;
- не демонстрирует положительных сдвигов в формировании навыков (с учетом индивидуальных особенностей обучающегося).