

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Глазуновская основная общеобразовательная школа»

*Приложение №1 к АОП НОО для учащихся
с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.2,) утверждённой приказом директора
МБОУ «Глазуновская основная
общеобразовательная школа»
от 02.09.2024 года № 198*

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
(вариант 6.2)
1-4 класс**

Содержание программы

№	Общая структура программы.
1.	Пояснительная записка
2.	Общая характеристика учебного предмета
3.	Описание места в учебном плане
4.	Описание ценностных ориентиров учебного предмета
5.	Планируемые результаты
6.	Содержание учебного предмета
7.	Тематическое планирование
8.	Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).
- АООП НОО обучающихся с НОДА (вариант 6.2), учебным планом ГБОУ «Республиканский центр образования» и на основе
- Федерального законом от 24 сентября 2022 г. № 371-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 г. № 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"

Общая характеристика адаптивной учебной программы.

Учебный материал составлен с учетом физического развития, моторики, соматического состояния учащихся данного типа школы. Он дает возможность оказывать избирательное воздействие на различные дефекты в элементарных движениях учеников и содействует развитию способности организовать сложные двигательные комплексы, особенно те, которые необходимы в учебной и трудовой деятельности. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Программы носят компилятивный характер, виды деятельности и планируемые результаты определяются с

учетом индивидуальных двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программе нашли свое отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с НОДА, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

Цель программы – содействие нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) обучающихся с НОДА, формирование осознанного отношения к своим возможностям и потребностям в систематических занятиях физическими упражнениями, осуществлении здорового образа жизни.

Задачи программы:

Цель программы конкретизируется решением следующих задач:

- обеспечение регулярной физической активности, адекватной состоянию здоровья и соответствующей уровню функциональных возможностей обучающихся;
- укрепление здоровья, содействие физическому развитию, повышению защитных сил организма;
- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- развитие социально-коммуникативных умений;
- развитие и совершенствование личностных и эмоционально-волевых качеств обучающегося с НОДА.

Специфические (коррекционные, компенсаторные, профилактические) задачи адаптивной физической культуры при работе с обучающимися с НОДА:

- коррекция с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА техники основных движений: ходьбы, бега, прыжков, перелезания, метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: согласованности движений отдельных звеньев тела при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;

- изменение качества движений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА за счет улучшения согласованности и тренировки различных мышечных групп, согласования сокращения и расслабления мышц-антагонистов и мышц-синергистов в процессе выполнения малоамплитудных движений;
- улучшение пластичности и гибкости с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА;
- коррекция и развитие физической подготовленности с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;
- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;
- профилактика и коррекция соматических нарушений с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: нарушений осанки, дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем с учетом особенностей заболевания обучающегося с НОДА: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности: зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, мыслительных операций, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.

Принципы и подходы к реализации программы

Принцип единства диагностики и коррекции. До начала реализации программы необходимо организовать и провести комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить особенности двигательного развития, получить медицинские рекомендации по возможным направлениям работы, определить особенности организации двигательной деятельности (в том числе с учетом запрета определенных движений), характер и интенсивность трудностей, сделать заключение об их возможных причинах. Реализация программы требует от учителя постоянного контроля динамики изменений личности, поведения и деятельности, эмоциональных состояний, чувств и переживаний

обучающегося с НОДА. Такой контроль позволяет вовремя вносить коррективы в рабочую программу учителя.

Принцип учета индивидуальных, дифференцированных особенностей обучающегося с НОДА с учетом разнообразия выявленных нарушений.

Принцип системности коррекционных, профилактических и развивающих задач.

Принцип вариативности предполагает возможность сосуществования различных подходов к отбору содержания и технологий обучения АФК с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с НОДА, что позволяет учителю составлять индивидуальный учебный план, отбирая содержание под конкретного обучающегося с НОДА.

Принцип непрерывности получения образования обеспечивает подготовку обучающегося с НОДА к интеграции в систему непрерывного образования; осуществляет обеспечение преемственности знаний.

Принцип инклюзивности направлен на продуктивное включение каждого обучающегося с НОДА в образовательный процесс вне зависимости от его ограничений и стартовых возможностей.

Принцип сотрудничества с семьей.

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

Программа реализуется в рамках *деятельностного подхода*, определяющего тактику проведения работы через активизацию деятельности каждого обучающегося с НОДА.

Место учебного предмета в учебном плане

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» составляет 270 часов за четыре учебных года (вариант 6.2) АООП НОО НОДА. Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных нарушений составляет 0,5 ч в неделю (17часов).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

Личностные результаты включают готовность и способность обучающихся с НОДА к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки и отражают:

- формирование чувства гордости за свою Родину, за спортивные достижения российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на Паралимпиаде;

- формирование уважительного отношения к спортивным достижениям спортсменов других стран;

- формирование мотивов учебной деятельности, направленной на получение новых знаний о занятиях физической культурой, необходимых для укрепления здоровья, физического развития;

- эстетическое развитие, воспитание доброжелательности и эмоциональной отзывчивости, нравственных качеств понимания чувств других людей и сопереживания им: разделение радости достижения спортивных результатов с одноклассниками, проявление эмпатии и взаимопомощи в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, представлений о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, спортивной команде, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций при выполнении физических упражнений, занятиях спортом;

- понимание значения физической культуры в жизни человека и общества;

- формирование адекватных представлений о собственных физических возможностях и ограничениях;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

- понимание необходимости соблюдения правил безопасности при занятиях адаптивной физической культурой и спортом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися с НОДА универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, межпредметные понятия и отражают:

- овладение способностью принимать и достигать цели и задачи учебной деятельности, в том числе групповые, поставленные учителем на уроках АФК;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать двигательные действия в соответствии с указаниями учителя;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха в спортивной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают опыт, освоенный обучающимися с НОДА в процессе изучения данного предмета с учетом их психофизических особенностей, опыт деятельности по получению нового знания, его преобразованию, применению и отражают:

- формирование первоначальных представлений о значении адаптивной физической культуры для укрепления здоровья человека с НОДА (физического и психологического), о позитивном влиянии АФК на развитие человека с НОДА (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями, необходимыми для здорового образа жизни (режим дня, утренняя зарядка, паузы двигательной разгрузки, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

Практические предметные результаты определяются индивидуально, исходя из особенностей двигательной и интеллектуальной сферы обучающегося с НОДА, с учетом медицинских рекомендаций и рекомендаций школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «адаптивная 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. История физической культуры.

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 физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

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

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 . Твой организм. Самоконтроль.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Упражнения мячом: подбрасывание, наклоны с мячом в руках.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. Правила проведения Олимпийских и Паралимпийских игр. Связь физической культуры с традициями и обычаями народа . 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.

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). Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

- ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
- 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Понятие адаптивной физической культуры	2			Поле для свободного ввода
	История физической культуры	2			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
	Режим дня школьника	2			Поле для свободного ввода
	Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	5			
Раздел 3. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Гигиена человека	2			Поле для свободного ввода
	Осанка человека	10			Поле для свободного ввода
	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	5			Поле для свободного ввода
	Физические упражнения	38			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Знания о физической культуре	3			Поле для свободного ввода
	История физической культуры	3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
	Физическое развитие и его измерение	9			Поле для свободного ввода
	Режим дня школьника	2			
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
	Занятия по укреплению здоровья	20			Поле для свободного ввода
	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	5			Поле для свободного ввода
	Физические упражнения	26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
	Виды физических упражнений, используемых на уроках	8			Поле для свободного ввода
	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			Поле для свободного ввода
	Физическая нагрузка	39			Поле для свободного ввода
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
	Закаливание организма	8			Поле для свободного ввода
	Дыхательная и зрительная гимнастика	8			Поле для свободного ввода
	итого	68			

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
	Знания о физической культуре	2			Поле для свободного ввода
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
	Самостоятельная физическая подготовка	10			Поле для свободного ввода
	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	5			Поле для свободного ввода
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура					
	Упражнения для профилактики нарушения осанки и укрепления мышц и суставов	46			Поле для свободного ввода
	Закаливание организма	5			Поле для свободного ввода
	Итого:	68			

Тематическое планирование (Для обучающихся с тяжелой степенью двигательных

нарушений составляет- 0,5 ч в неделю (17часов в год)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	
		Всего	Контрольные работы
Раздел 1. Знания о физической культуре			
	Знания о физической культуре	1	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
	Самостоятельная физическая подготовка	2	
	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2	
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура			
	Упражнения для профилактики нарушения осанки и укрепления мышц и суставов	10	
	Закаливание организма	2	
	Итого:	17ч	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое адаптивная физическая культура. Положительное влияние занятий на успехи в учебе. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
2.	История физической культуры. Как возникли первые соревнования. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
3.	Правила поведения на уроках физической культуры. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
5.	Как зародились олимпийские игры. Миф о Геракле. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
6.	Физкультура и спорт в древности. Современные физкультура и спорт. Упражнения на развитие осанки.	1				

7.	Характерные признаки соревнований. Упражнения на развитие осанки.	1				
8.	Первые соревнования у древних людей. Роль и значение соревнований в воспитании будущих воинов и охотников. Упражнения на развитие гибкости.	1				
9.	Правила проведения олимпийских и параолимпийских игр. Упражнения на развитие гибкости.	1				
10.	Связь физической культуры с обычаями и традициями народа. Упражнения на развитие гибкости.	1				
11.	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстанови Общеукрепляющие упражнения. тельное дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
12.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены	1				Поле для свободного ввода1
13.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены	1				Поле для свободного ввода1

14.	Закаливание. Как закаливать свой организм. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
15.	Привила закаливания водой. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
16.	Физические упражнения. Что такое физические упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
17.	Чем отличаются физические упражнения от естественных движений и передвижений.	1				Поле для свободного ввода1
18.	Комплекс утренней зарядки №1	1				Поле для свободного ввода1
19.	Что такое физическое развитие. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
20.	Что такое физические качества. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
21.	Сила. Упражнения для развития силы.	1				Поле для свободного ввода1
22.	Быстрота. Упражнения для развития быстроты. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1

23.	Выносливость. Упражнения для развития выносливости Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
24.	Гибкость. Упражнения для развития гибкости. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
25.	Равновесие . Упражнение для развития равновесия.	1				Поле для свободного ввода1
26.	Комплекс утренней зарядки №2 Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
27.	Игры и занятия в зимнее время года. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
28.	Как одеваться зимой для прогулок. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
29.	Упражнения с мячом. Подкидывание и ловля двумя руками.	1				Поле для свободного ввода1
30.	Упражнения с мячом. Подкидывание и ловля двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
31.	Комплекс утренней зарядки №3	1				Поле для свободного ввода1
32.	Твой организм. Основные части тела.	1				Поле для

	Общеукрепляющие упражнения.					свободного ввода1
33.	Твой организм. Основные части тела. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
34.	Твой организм. Основные внутренние органы человека. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
35.	Твой организм. Основные внутренние органы человека. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
36.	Твой организм. Скелет. Осанка. Упражнения для осанки.	1				Поле для свободного ввода1
37.	Твой организм. Скелет. Осанка. Упражнения для осанки.	1				Поле для свободного ввода1
38.	Твой организм. Мышцы. Осанка. Упражнения для осанки.	1				Поле для свободного ввода1
39.	Твой организм. Органы чувств. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
40.	Твой организм. Органы чувств. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
41.	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного

						ввода1
42.	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
43.	Твой организм мозг и нервная система. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
44.	Твой организм. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
45.	Твой организм. Органы дыхания. Дыхательная гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
46.	Твой организм. Органы пищеварения Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
47.	Твой организм. Органы пищеварения Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
48.	Твой организм. Пища и питательные вещества. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
49.	Твой организм. Пища и питательные вещества. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
50.	Вода и питьевой режим.	1				Поле для

	Общеукрепляющие упражнения.					свободного ввода1
51.	Вода и питьевой режим. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
52.	Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки.	1				Поле для свободного ввода1
53.	Режим дня. Разучивание комплекса новой утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
54.	Спортивная одежда и обувь. Упражнения на развитие гибкости стопы.	1				Поле для свободного ввода1
55.	Спортивная одежда и обувь. Упражнения на развитие гибкости стопы.	1				Поле для свободного ввода1
56.	Самоконтроль своего физического состояния. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
57.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1				Поле для свободного ввода1
58.	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки.	1				Поле для свободного ввода1
59.	Закреплять навык самостоятельного стояния и ходьбы. Разновидности	1				Поле для свободного

	ходьбы, ползание. ОРУ.					ввода1
60.	Комплекс ОРУ с мячом. Разновидности ходьбы, ползания. Грудное дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
61.	Закреплять навык самостоятельного стояния и ходьбы. Разновидности ходьбы, ползание. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
62.	Комплекс ОРУ с мячом. Разновидности ходьбы, ползания. Грудное дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
63.	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса.	1				Поле для свободного ввода1
64.	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса.	1				Поле для свободного ввода1
65.	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой : влево-вправо(6р)	1				Поле для свободного ввода1
66.	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой : влево-вправо(6р)	1				Поле для свободного ввода1
67.	Общеразвивающие упражнения	1				
68.	Общеразвивающие упражнения	1				

2 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Что такое адаптивная физическая культура. Положительное влияние занятий на успехи в учебе. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
2.	История физической культуры. Как возникли первые соревнования. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
3.	Правила поведения на уроках физической культуры Общеукрепляющие упражнения.					
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
5.	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
6.	Твой организм. Скелет. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
7.	Твой организм. Мышцы. Осанка человека. Упражнения для осанки					

8.	Твой организм. Внутренние органы.. Осанка человека. Упражнения для осанки					
9.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
10.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
11.	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
12.	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.					
13.	Исходные положения в физических упражнениях. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
14.	Исходные положения в физических упражнениях. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
15.	Твой организм. Мозг и нервная система.Общеразвивающие упражнения “Рисуем шары”	1				Поле для свободного ввода1
16.	Твой организм. Мозг и нервная система.Общеразвивающие упражнения “Рисуем шары”	1				Поле для свободного ввода1
17.	Твой организм. Пищеварительная система. Общеукрепляющие упражнения с флажками.	1				Поле для свободного ввода1

18.	Твой организм. Пищеварительная система. Общеукрепляющие упражнения с флажками.	1				Поле для свободного ввода1
19.	Как правильно одеваться для зимних прогулок. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
20.	Пища и питательные вещества. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
21.	Пища и питательные вещества. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки	1				Поле для свободного ввода1
22.	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1				Поле для свободного ввода1
23.	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1				Поле для свободного ввода1
24.	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1				Поле для свободного ввода1
25.	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1				Поле для свободного ввода1
26.	Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок.	1				Поле для свободного ввода1
27.	Что такое координация движений.	1				Поле для

	Упражнения для развития координации движений.					свободного ввода1
28.	Что такое координация движений. Упражнения для развития координации движений.	1				Поле для свободного ввода1
29.	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1				Поле для свободного ввода1
30.	Твой организм. Суставы, мышцы. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1				Поле для свободного ввода1
31.	Твой организм. Суставы, мышцы. Упражнения для нормализации произвольных движений в суставах	1				Поле для свободного ввода1
32.	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1				Поле для свободного ввода1
33.	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности	1				Поле для свободного ввода1
34.	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1

35.	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
36.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой : влево-вправо(6р).	1				Поле для свободного ввода1
37.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой : влево-вправо(6р).	1				Поле для свободного ввода1

38.	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1				Поле для свободного ввода1
39.	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1				Поле для свободного ввода1
40.	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
41.	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
42.	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
43.	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики устомления.	1				Поле для свободного ввода1
44.	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики	1				Поле для свободного

	утомления.					ввода1
45.	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1				Поле для свободного ввода1
46.	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1				Поле для свободного ввода1
47.	Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок.	1				Поле для свободного ввода1
48.	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	1				Поле для свободного ввода1
49.	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции рук	1				Поле для свободного ввода1
50.	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
51.	Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
52.	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для релаксации мимики лица	1				Поле для свободного ввода1

53.	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для релаксации мимики лица	1				Поле для свободного ввода1
54.	Упражнения с мячом. Бросок мяча в цель Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
55.	Упражнения с мячом. Бросок мяча в цель Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56.	Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
57.	Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
58.	Подбрасывание мяча руками и ловля двумя руками. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
59.	Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.	1				Поле для свободного ввода1
60.	Дыхательная гимнастика. Упражнения на расслабление.	1				Поле для свободного ввода1
61.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1

62.	Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
63.	Формирование навыков самообслуживания, Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
64.	Формирование навыков самообслуживания, Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
65.	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
66.	Упражнения для формирования правильной осанки. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
67.	Общеукрепляющие упражнения. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
68.	Общеукрепляющие упражнения. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории физической культуры Общеукрепляющие упражнения.					
2	История подвижных игр и соревнований у древних народов Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
3	Зарождение Олимпийских игр Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
4	Современные Олимпийские игры Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
5	Физическое развитие Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
6	Физические качества Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
7	Сила как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
8	Быстрота как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного

						ввода1
9	Выносливость как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
10	Гибкость как физическое качество Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
11	Развитие координации движений Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
12	Развитие координации движений Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
13	Дневник наблюдений по физической культуре Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
14	Закаливание организма Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
15	Утренняя зарядка Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
16	Составление комплекса утренней заря Общеукрепляющие упражнения.дки	1				Поле для свободного ввода1
17	Правила поведения на уроках физкультуры Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1

18	Сведения при ортопедическом режиме(о правилах выработки и сохранении правильной осанки).	1				Поле для свободного ввода1
19	Развитие координации движений. Ритмические шаги под музыку					
20	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
21	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
23	Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Упражнения в положении стоя	1				Поле для свободного ввода1

	и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки.					
26	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1				Поле для свободного ввода1
27	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1				Поле для свободного ввода1
28	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1				Поле для свободного ввода1
29	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1				Поле для свободного ввода1
30	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1				Поле для свободного ввода1
31	Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.	1				Поле для свободного ввода1
32	Упражнения с активным вытягиванием	1				Поле для

	носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.					свободного ввода1
33	Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1				Поле для свободного ввода1
34	Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов (мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.	1				Поле для свободного ввода1
35	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело 3бмягкое, как вата».	1				Поле для свободного ввода1
36	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука	1				Поле для свободного ввода1

	отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата».					
37	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата».	1				Поле для свободного ввода1
38	Дыхательные упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Выпад, обнимая себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
39	Дыхательные упражнения: «Обнимая себя», «Насос», «Выпад, обнимая себя», диафрагмальное дыхание, упражнение «Волна», звуковое дыхание.	1				Поле для свободного ввода1
40	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
41	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Общеукрепляющие	1				Поле для свободного

	упражнения.					ввода1
42	Твой организм. Скелет. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
43	Твой организм. Мышцы. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
44	Твой организм. Внутренние органы.. Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Поле для свободного ввода1
45	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
46	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Поле для свободного ввода1
47	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
48	Твой организм. Органы чувств. Упражнения для релаксации мимики лица.	1				Поле для свободного ввода1
49	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1

50	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
51	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
52	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1				Поле для свободного ввода1
53	Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.	1				Поле для свободного ввода1
54	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Сидение с мешочком на голове Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы.	1				Поле для свободного ввода1
55	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1

	Сидение с мешочком на голове Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы.					
56	Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
57	Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
58	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата	1				Поле для свободного ввода1
59	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата	1				Поле для свободного ввода1
60	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
61	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1				Поле для свободного ввода1

62	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
63	Самоконтроль. Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
64	Самоконтроль. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
65	Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз.	1				Поле для свободного ввода1
66	Развитие общей выносливости путем	1				Поле для

	увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем удержания статических поз.					свободного ввода1
67	Профилактика плоскостопия. Совершенствование ранее изученных упражнений	1				Поле для свободного ввода1
68	Профилактика плоскостопия. Совершенствование ранее изученных упражнений	1				Поле для свободного ввода1

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по адаптивной физической культуре.	1				Поле для свободного ввода1
3	Из истории развития национальных видов спорта. Упражнения на мышцы брюшного пресса лежа, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
5	Комплекс общеукрепляющих упражнений. Упражнения на мышцы брюшного пресса лежа, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
6	Смысл символики и ритуалов параолимпийских игр и цель организации игр. Упражнения для правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
7	Правильное выполнение правил личной	1				Поле для

	гигиены. Общеукрепляющие упражнения. Зрительная гимнастика.					свободного ввода1
8	Режим дня. Умение правильно распределять время и соблюдать режим дня. Общеразвивающие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
9	Спортивная одежда и обувь. Выбор обуви и формы одежды в зависимости особенностей двигательного аппарата. Уход за спортивной одеждой. ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
10	Самоконтроль. Умение правильно оценивать свое самочувствие и контролировать как организм справляется с нагрузками. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
11	Определение основных показателей физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций. Упражнения на развитие гибкости, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
12	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
13	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
14	Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к	1				Поле для свободного ввода1

	дыхательной гимнастике. Значение дыхательной гимнастики. ОРУ					
15	Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике	1				Поле для свободного ввода1
16	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
18	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
19	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. (с учетом мед. рекомендаций) ОРУ	1				Поле для свободного ввода1

20	Упражнения для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений. ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
21	Упражнения укрепляющие мышцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. перевороты со спины на живот и наоборот.	1				Поле для свободного ввода1
22	Упражнения укрепляющие мышцы спины. Повороты влево-вправо, вперед назад. ОРУ. перевороты со спины на живот и наоборот.	1				Поле для свободного ввода1
23	Упражнения на развитие осанки. Стоят у вертикальной плоскости с сохранением правильной осанки. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
24	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности(соблюдать мед. рекомендации)	1				Поле для свободного ввода1
25	Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности(соблюдать мед. рекомендации). ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
26	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют	1				Поле для свободного

	поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений,					ввода1
27	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Противопоставление первого пальца остальными с контролем зрения.	1				Поле для свободного ввода1
28	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений,	1				Поле для свободного ввода1
29	Развитие мелкомоторных движений и манипулятивной функции. Выполняют поочередное и одновременное сгибание пальцев в кулак и разгибание с изменением темпа движений.	1				Поле для свободного ввода1
30	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
31	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
32	Комплекс ОРУ с мячом. Укрепление мышц рук, спины, брюшного пресса, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
33	Упражнения для увеличения подвижности	1				Поле для свободного

	суставов конечностей. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой: влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р).					ввода1
34	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей.. Развитие мелкой моторики. Упражнение “Катаник колючего мячика” 1. Ведущей рукой:влево-вправо(6р) 2. Слабой рукой :влево-вправо(6р).	1				Поле для свободного ввода1
35	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1				Поле для свободного ввода1
36	Общеукрепляющие упражнения.Упражнения для развития	1				Поле для свободного

	вестибулярного аппарата.					ввода1
37	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
38	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
39	Упражнения для формирования свода стопы. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.	1				Поле для свободного ввода1
40	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1				Поле для свободного ввода1
41	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз для профилактики утомления.	1				Поле для свободного ввода1
42	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1				Поле для свободного ввода1

43	Упражнений для формирования правильного положения тела, развития гибкости и координации движений .	1				Поле для свободного ввода1
44	Упражнения для укрепления здоровья, повышения эластичности мышц и связок.	1				Поле для свободного ввода1
45	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.	1				Поле для свободного ввода1
46	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.	1				Поле для свободного ввода1
47	Упражнения для расслабления мышц. Упражнения для расслабление мышц: «Тряпичная кукла», «Плавный подъем рук», «Лес». Последовательное	1				Поле для свободного ввода1

	расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.					
48	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Здравствуй пальчик” ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
49	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Здравствуй пальчик” ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
50	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Парашютик” Одной рукой взять салфетку(носов. платок) поднять повыше и отпустить. по браз каждой рукой	1				Поле для свободного ввода1
51	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Парашютик” Одной рукой взять салфетку(носов. платок) поднять повыше и отпустить. по браз каждой рукой	1				Поле для свободного ввода1
52	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Парашютик” Одной рукой взять салфетку(носов. платок) поднять повыше и отпустить. по браз каждой рукой	1				Поле для свободного ввода1
53	Укрепление мышц туловища. Комплекс упражнений с мячом. Подбрасывание и ловля. Элементы самомассажа.	1				Поле для свободного ввода1
54	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Ежик” Собрать пальцы в замок, затем	1				Поле для свободного

	поочередно распрямить пальцы. ОРУ.					ввода1
55	Развитие мелкой моторики. Упражнение “Ежик” Собрать пальцы в замок, затем поочередно распрямить пальцы. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
56	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь.	1				Поле для свободного ввода1
57	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь.	1				Поле для свободного ввода1
58	Общеукрепляющие упражнения. Развитие мелкой моторики. Упражнение: кулак-ребро ладонь.	1				Поле для свободного ввода1
59	Улучшение кровообращения в зоне поражения. Упражнения избирательного характера на группы мышц. Разноовидности ходьбы, ползание на четвереньках. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
60	Улучшение кровообращения в зоне поражения. Упражнения избирательного характера на группы мышц. Разноовидности ходьбы, ползание на четвереньках. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
61	Комплекс ОРУ на коррекцию осанки. Развитие мелкой мотрики.	1				Поле для свободного ввода1
62	Комплекс ОРУ на коррекцию осанки. Развитие мелкой мотрики.	1				Поле для свободного

						ввода1
63	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1				Поле для свободного ввода1
64	Общеукрепляющие упражнения. Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1				Поле для свободного ввода1
65	Общеукрепляющие упражнения Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
66	Самоконтроль. Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Общеукрепляющие упражнения	1				Поле для свободного ввода1
67	Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
68	Общеукрепляющие упражнения. Дыхательная гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1

Календарно-тематическое планирование. Нагрузка 0,5ч в неделю. 4 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России Общеукрепляющие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по адаптивной физической культуре.	1				Поле для свободного ввода1
3	Из истории развития национальных видов спорта. Упражнения на мышцы брюшного пресса лежа, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
5	Комплекс общеукрепляющих упражнений. Упражнения на мышцы брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1

	лежа, растягивание мышц.					
6	Смысл символики и ритуалов параолимпийских игр и цель организации игр. Упражнения для правильной осанки.	1				Поле для свободного ввода1
7	Правильное выполнение правил личной гигиены. Общеукрепляющие упражнения. Зрительная гимнастика.	1				Поле для свободного ввода1
8	Режим дня. Умение правильно распределять время и соблюдать режим дня. Общеразвивающие упражнения.	1				Поле для свободного ввода1
9	Спортивная одежда и обувь. Выбор обуви и формы одежды в зависимости особенностей двигательного аппарата. Уход за спортивной одеждой. ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
10	Самоконтроль. Умение правильно оценивать свое самочувствие	1				Поле для свободного ввода1

	иконтролировать как организм справляется с нагрузками. ОРУ.					
11	Определение основных показателей физического развития и физических способностей в зависимости от медицинских рекомендаций. Упражнения на развитие гибкости, растягивание мышц.	1				Поле для свободного ввода1
12	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз . ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
13	Комплексы физкультминуток, ортопедических пауз ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
14	Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к дыхательной гимнастике. Значение дыхательной гимнастики. ОРУ	1				Поле для свободного ввода1
15	Комплексы дыхательной гимнастики.С учетом имеющихся противопоказаний к	1				Поле для свободного ввода1

	дыхательной гимнастике					
16	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям. ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1
17	Гимнастика для профилактики нарушений зрения. С учетом имеющихся противопоказаний к глазодвигательным упражнениям.ОРУ.	1				Поле для свободного ввода1

Учебно-методический комплекс

1. А.П. Матвеев Физическая культура /Академический школьный учебник.,Просвещение., 2009
2. Физическая культура, 1-4кл Учебник общеобразовательных учреждений/ М., Просвещение.,2013г
3. Коновалова, Н. Г, Профилактика нарушения осанки у детей. Занятия корригирующей гимнастикой в процессе познавательной, игровой, исследовательской, творческой деятельности / Н. Г. Коновалова. - Волгоград: Учитель, 2016. -90 с.
4. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. – СПб,: Речь, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f412850>

УчиРУ <https://uchi.ru/teachers/lk>

Яндекс Учебник

ЯКласс