

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Рассветовская средняя общеобразовательная школа

Согласовано:

Эксперт

Старший методист

Д.С. Гарманова Д.С. Гарманова

«25» августа 2026 года

Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2)
1-4 классов начального общего образования
на 2026-2027 уч. год

Составитель: Берегова Г.А.
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Рассветовская СОШ

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная Адаптивная 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 Адаптивная 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 Адаптивная 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 Адаптивная физическая культура

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

Спортивно-оздоровительная Адаптивная 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 поочередно 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 Адаптивная 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 Адаптивная 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 Адаптивная 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.

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 Адаптивная 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 Адаптивная 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 Адаптивная 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.

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 Адаптивная физическая культура

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

Содержание модуля «Гандбол»

Знания о гандболе.

Возникновение физической культуры у древних людей. Олимпийские игры древности.

Развитие олимпизма в России. История возникновения и развития гандбола и мини-гандбола.

Режим дня обучающегося и его значение. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.

Основы правил безопасности и профилактики травматизма на занятиях гандболом. Правила безопасности в игровой деятельности.

Первое знакомство с базовыми двигательными навыками, элементами и техническими приемами гандбола.

Подводящие игры с элементами гандбола. Основные правила игры в гандбол.

Организация школьных соревнований по мини-гандболу. Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами гандбола.

Первые внешние признаки утомления во время занятий гандболом. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. Роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий гандболом. Правила использования спортивного инвентаря для занятий гандболом.

Режим дня юного гандболиста.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом.

Организация и проведение подвижных игр с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в гандболе. Физическое совершенствование.

Простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол» и овладения техникой и тактикой игры в гандбол (мини- гандбол);

Техника выполнения элементов из базовой подготовки гандбола (мини-гандбола): бег с различной частотой шагов, подбрасывание и ловля мяча в ходьбе, броски мяча в стену (наклонный батут) с последующей ловлей, прыжки вперед и вверх с мячом в руках, метание теннисного и гандбольного мяча в статичную цель.

Основные способы передвижения гандболиста: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки. Основы техники держания мяча при игре в мини-гандбол (гандбол) и простейшие приемы владения мячом.

Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-гандбол: передача, ловля, броски мяча.

Простейшие технические приемы с мячом из гандбола в условиях игровой деятельности. Подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение», «противодействие нападающему, владеющему мячом».

Основы техники игры вратаря: стойки, перемещения, ловля, гашение, отражение мячей руками и ногами, падения и броски за мячом, обманные движения. Простейшие упражнения на перемещения, ловлю и гашение.

Подвижные игры с элементами гандбола: игры, включающие элемент соревнования, игры сюжетного характера, командные игры.

Тестовые упражнения по физической подготовленности в гандболе. Участие в соревновательной деятельности по мини-гандболу.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

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

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2) и учителя;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

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

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2) (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

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

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому назначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

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

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

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

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

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

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

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

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Содержание модуля «Гандбол» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образования у обучающихся с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2) будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через достижения отечественной сборной команды страны;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий гандболом;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии гандболом.

Метапредметные результаты

При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образования у обучающихся с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2) будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения средствами гандбола, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности в физкультурно-спортивном направлении;

умение планировать пути достижения целей с учетом наиболее эффективных способов решения задач средствами гандбола в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение владеть основами самоконтроля, самооценки, принимать решения и осуществлять осознанный выбор в учебной и познавательной деятельности, при выполнении простейших технико-тактических приемов;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

При изучении модуля «Гандбол» на уровне начального общего образования у обучающихся с ЗПР (ВАРИАНТ 7.2) будут сформированы следующие предметные результаты:

знание исторических фактов возникновения и развития гандбола и мини- гандбола;

знание основных правил игры в гандбол, мини-гандбол в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий гандболом;

знание и соблюдение основных правил безопасности на занятиях гандболом;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий гандболом;

умение определять первые внешние признаки утомления и осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий гандболом;

умение организовывать и проводить подвижные игры с элементами гандбола во время активного отдыха и каникул;

знание и умение демонстрировать простейшие комплексы общих и специальных подготовительных упражнений, необходимых для развития физических качеств, характерных для вида спорта «гандбол»;

знание и умение демонстрировать основные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты по игровому полю, технику держания мяча при игре в мини- гандбол (гандбол) и простейшие приемы владения мячом;

умение демонстрировать подводящие упражнения и элементарные технические приемы игры в защите, а также основы техники игры вратаря;

умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности в гандболе.

«Оценочные материалы формируются на основе открытых банков заданий для текущего оценивания».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Что такое Адаптивная физическая культура	https://uchebnik.mos.ru/main	1	01.09	
2	Современные физические упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.09	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (1 час)					
Режим дня школьника (1 час)					
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (6 часов)					
Раздел 1. Оздоровительная Адаптивная физическая культура (3 часа)					
Гигиена человека (1 час)					
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.09	
Осанка человека (1 час)					
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.09	
Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника (1 час)					
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.09	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная Адаптивная физическая культура (56 часов)					
Гимнастика с основами акробатики (18 часов)					
7	Правила поведения на уроках физической культуры, общие понятия о видах гимнастики	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.09	
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.09	
9	Исходные положения в физических упражнениях	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.09	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
10	Учимся гимнастическим упражнениям	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.09	
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.09	
12	Акробатические упражнения, основные техники	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.09	
13	Акробатические упражнения, основные техники	https://uchebnik.mos.ru/main	1	29.09	
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	01.10	
15	Способы построения и повороты стоя на месте	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.10	
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.10	
17	Гимнастические упражнения с мячом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.10	
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.10	
19	Гимнастические упражнения в прыжках	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.10	
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.10	
21	Подъем ног из положения лежа на животе	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.10	
22	Сгибание рук в положении упор лежа	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.10	
23	Разучивание прыжков в группировке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.10	
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.10	
Лыжная подготовка (12 часов)					
25	Основные техники безопасности. Строевые упражнения с лыжами в руках	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.11	
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.11	
27	Упражнения в передвижении на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.11	
28	Упражнения в передвижении на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.11	
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.11	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.11	
31	Техника ступающего шага во время передвижения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.11	
32	Техника ступающего шага во время передвижения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.11	
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.11	
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.11	
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.11	
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	https://uchebnik.mos.ru/main	1	01.12	
Легкая атлетика (18 часов)					
37	Основные техники безопасности. Чем отличается ходьба от бега	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.12	
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.12	
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.12	
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.12	
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.12	
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.12	
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.12	
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.12	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	с разной скоростью передвижения				
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.12	
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.12	
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.12	
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.01	
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.01	
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.01	
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.01	
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.01	
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.01	
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.01	
Подвижные и спортивные игры (19 часов)					
55	Основные техники безопасности. Считалки для подвижных игр	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.01	
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	https://uchebnik.mos.ru/main	1	29.01	
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.02	
58	Обучение способам организации игровых площадок	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.02	
59	Обучение способам организации игровых площадок	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.02	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.02	
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.02	
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.02	
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.02	
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.02	
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.03	
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.03	
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.03	
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.03	
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.03	
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.03	
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.03	
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.03	
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.03	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная Адаптивная физическая культура					
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (26 часов)					
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.03	
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.03	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.04	
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.04	
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.04	
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.04	
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.04	
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.04	
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.04	
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.04	
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.04	
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.04	
86	Освоение правил и техники выполнения норматива	https://uchebnik.mos.ru/main	1	29.04	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры				
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.04	
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.05	
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.05	
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.05	
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.05	
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.05	
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.05	
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.05	
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.05	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.05	
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.05	
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.05	
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.05	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 2 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Знания о физической культуре (3 часа)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. История подвижных игр и соревнований у древних народов	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.09	
2	Зарождение Олимпийских игр	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.09	
3	Современные Олимпийские игры	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.09	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
Физическое развитие и его измерение (4 часа)					
4	Физическое развитие	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.09	
5	Физические качества	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.09	
6	Развитие координации движений	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.09	
7	Дневник наблюдений по физической культуре	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 часа)					
Раздел 1. Оздоровительная Адаптивная физическая культура (2 часа)					
Занятия по укреплению здоровья (1 час)					
8	Закаливание организма	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.09	
Индивидуальные комплексы утренней зарядки (1 час)					
9	Утренняя зарядка, составление индивидуальных комплексов	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.09	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная Адаптивная физическая культура (55 часов)					
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
10	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.09	
11	Строевые упражнения и команды	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.09	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
12	Прыжковые упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.09	
13	Гимнастическая разминка	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.09	
14	Ходьба на гимнастической скамейке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	01.10	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.10	
16	Упражнения с гимнастической скакалкой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.10	
17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.10	
18	Упражнения с гимнастическим мячом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.10	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.10	
20	Танцевальные гимнастические движения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.10	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.10	
Лыжная подготовка (12 часов)					
22	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.10	
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.10	
24	Спуск с горы в основной стойке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.10	
25	Спуск с горы в основной стойке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.11	
26	Подъем лесенкой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.11	
27	Подъем лесенкой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.11	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
28	Спуски и подъёмы на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.11	
29	Спуски и подъёмы на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.11	
30	Торможение лыжными палками	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.11	
31	Торможение лыжными палками	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.11	
32	Торможение падением на бок	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.11	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.11	
Легкая атлетика (15 часов)					
34	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.11	
35	Броски мяча в неподвижную мишень	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.11	
36	Броски мяча в неподвижную мишень	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.12	
37	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.12	
38	Сложно координированные прыжковые упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.12	
39	Сложно координированные прыжковые упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.12	
40	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.12	
41	Прыжок в высоту с прямого разбега	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.12	
42	Прыжок в высоту с прямого разбега	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.12	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.12	
44	Бег с поворотами и изменением направлений	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.12	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.12	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
46	Сложно координированные беговые упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.12	
47	Сложно координированные беговые упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.12	
48	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.01	
Подвижные игры (16 часов)					
49	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Игры с приемами баскетбола	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.01	
50	Игры с приемами баскетбола	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.01	
51	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.01	
52	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.01	
53	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.01	
54	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.01	
55	Прием «волна» в баскетболе	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.01	
56	Прием «волна» в баскетболе	https://uchebnik.mos.ru/main	1	29.01	
57	Игры с приемами футбола: метко в цель	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.02	
58	Игры с приемами футбола: метко в цель	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.02	
59	Гонка мячей и слалом с мячом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.02	
60	Гонка мячей и слалом с мячом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.02	
61	Футбольный бильярд	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.02	
62	Футбольный бильярд	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.02	
63	Бросок ногой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.02	
64	Бросок ногой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.02	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная Адаптивная физическая культура (4 часа)					
Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (4 часа)					
65	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.02	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
66	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.02	
67	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.02	
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.02	
Модуль «Ганбол» (34 часа)					
Овладение техникой передвижений (18 ч.)					
69	Основные техники безопасности. Упражнения в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.03	
70	Упражнения в движении. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.03	
71	Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.03	
72	Перемещение приставными шагами боком и спиной вперед.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.03	
73	Упражнения в движении. Остановка двумя шагами.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.03	
74	Упражнения в движении. Остановка двумя шагами.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.03	
75	Общеразвивающие упражнения. Остановка прыжком.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.03	
76	Общеразвивающие упражнения. Остановка прыжком.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.03	
77	Общеразвивающие упражнения. Повороты без мяча и с мячом.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.03	
78	Общеразвивающие упражнения. Повороты без мяча и с мячом.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.03	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
79	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в стойке.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.03	
80	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в стойке.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.03	
81	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в стойке, остановка.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.04	
82	Общеразвивающие упражнения. Перемещение в стойке, остановка.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.04	
83	Упражнения в движении. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.04	
84	Упражнения в движении. Перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.04	
85	Общеразвивающие упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.04	
86	Общеразвивающие упражнения. Комбинации из основных элементов техники передвижений.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.04	
Освоение ловли мяча (14ч.)					
87	Основные техники безопасности. Упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.04	
88	Упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.04	
89	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача двумя руками на месте и в движении.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.04	
90	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача двумя руками на месте и в движении.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.04	
91	Упражнения в движении. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в парах.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	29.04	
92	Упражнения в движении. Ловля и передача мяча	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.04	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	двумя руками на месте и в движении в парах.				
93	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в тройках.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.05	
94	Общеразвивающие упражнения. Ловля и передача мяча двумя руками на месте и в движении в тройках.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.05	
95	Упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками в квадрате и в круге.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.05	
96	Упражнения в парах. Ловля и передача мяча двумя руками в квадрате и в круге.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.05	
97	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением противника.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.05	
98	Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением противника.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.05	
99	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.05	
100	Общеразвивающие упражнения. Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.05	
101	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.05	
102	Упражнения в движении. Ловля катящегося мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.05	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 3 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Адаптивная физическая культура у древних народов	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.09	
2	История появления современного спорта	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.09	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
Виды физических упражнений, используемых на уроках (1 час)					
3	Виды физических упражнений	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.09	
Измерение пульса на уроках физической культуры (1 час)					
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.09	
Физическая нагрузка (2 часа)					
5	Дозировка физических нагрузок	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.09	
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (4 часа)					
Раздел 1. Оздоровительная Адаптивная физическая культура (2 часа)					
Закаливание организма (1 час)					
7	Закаливание организма	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.09	
Дыхательная и зрительная гимнастика (1 час)					
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.09	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная Адаптивная физическая культура (58 часов)					
Гимнастика с основами акробатики (12 часов)					
9	Основы техники безопасности на занятиях	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.09	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	гимнастикой. Строевые команды и упражнения				
10	Лазанье по канату	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.09	
11	Передвижения по гимнастической скамейке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.09	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см - девочки	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.09	
13	Передвижения по гимнастической стенке	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.09	
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	https://uchebnik.mos.ru/main	1	01.10	
15	Прыжки через скакалку	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.10	
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.10	
17	Ритмическая гимнастика	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.10	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.10	
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.10	
20	Танцевальные упражнения из танца полька	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.10	
Легкая атлетика (10 часов)					
21	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Прыжок в длину с разбега	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.10	
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.10	
23	Броски набивного мяча	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.10	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.10	
25	Челночный бег	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.11	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3х10 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.11	
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.11	
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.11	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.11	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.11	
Лыжная подготовка (14 часов)					
31	Основы техники безопасности на занятиях зимними видами спорта. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.11	
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.11	
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.11	
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.11	
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.11	
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.12	
37	Повороты на лыжах способом переступания	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.12	
38	Повороты на лыжах способом переступания	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.12	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.12	
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.12	
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.12	
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.12	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.12	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.12	
Подвижные и спортивные игры(20 часов)					
45	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.12	
46	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.12	
47	Спортивная игра баскетбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.12	
48	Спортивная игра баскетбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.01	
49	Спортивная игра баскетбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.01	
50	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.01	
51	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.01	
52	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.01	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
53	Подвижные игры с приемами баскетбола	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.01	
54	Подвижные игры с приемами баскетбола	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.01	
55	Спортивная игра волейбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.01	
56	Спортивная игра волейбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.01	
57	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.02	
58	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.02	
59	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.02	
60	Спортивная игра футбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.02	
61	Спортивная игра футбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.02	
62	Спортивная игра футбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.02	
63	Подвижные игры с приемами футбола	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.02	
64	Подвижные игры с приемами футбола	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.02	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная Адаптивная физическая культура (4 часа)					
<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (4 часа)</i>					
65	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.02	
66	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.02	
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.02	
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.02	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	испытаний (тестов) 2-3 ступени				
Модуль «Ганбол» (34 часа)					
Освоение техники ведения и бросков мяча (20ч.)					
69	Основные техники безопасности. Упражнения в движении. Ведение мяча в низкой стойке на месте.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.03	
70	Упражнения в движении. Ведение мяча в низкой стойке на месте.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	04.03	
71	Общеразвивающие упражнение. Ведение мяча в средней стойке на месте.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.03	
72	Общеразвивающие упражнение. Ведение мяча в средней стойке на месте.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.03	
73	Упражнение в движении. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.03	
74	Упражнение в движении. Ведение мяча в высокой стойке на месте.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.03	
75	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.03	
76	Ведение мяча в движении по прямой, с изменением направления движения.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.03	
77	Упражнение в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.03	
78	Упражнение в движении. Ведение мяча с изменением направления движения и скорости ведения без сопротивления защитника.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.03	
79	Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.03	
80	Ведение мяча с пассивным сопротивлением	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.03	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
	защитника.				
81	Упражнение в движении. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.04	
82	Упражнение в движении. Бросок мяча сверху в опорном положении и в прыжке.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.04	
83	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.04	
84	Броски мяча сверху, снизу и сбоку согнутой и прямой рукой.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.04	
85	Упражнения в движении. Семиметровый штрафной бросок.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.04	
86	Упражнения в движении. Семиметровый штрафной бросок.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.04	
87	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.04	
88	Бросок мяча из опорного положения с отклонением туловища.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.04	
Техника защиты и тактика игры (14ч.)					
89	Основные техники безопасности. Упражнения в движении. Вырывание мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.04	
90	Упражнения в движении. Вырывание мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.04	
91	Вырывание и отбивание мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	29.04	
92	Вырывание и отбивание мяча.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.05	
93	Упражнения в движении. Блокирование броска.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.05	
94	Упражнения в движении. Блокирование броска.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.05	
95	Перехват мяча. Игра вратаря.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.05	
96	Перехват мяча. Игра вратаря.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.05	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
97	Упражнения в движении. Тактика свободного нападения, позиционное нападение.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.05	
98	Упражнения в движении. Тактика свободного нападения, позиционное нападение.	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.05	
99	Ору, Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.05	
100	Ору, Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.05	
101	Упражнения в движении. Взаимодействие игроков в защите через «заслон».	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.05	
102	Упражнения в движении. Взаимодействие игроков в защите через «заслон».	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.05	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА
ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА», 4 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Раздел 1. Знания о физической культуре (2 часа)					
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры в России	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.09	
2	Из истории развития национальных видов спорта	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.09	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (4 часа)					
<i>Самостоятельная физическая подготовка (2 часа)</i>					
3	Самостоятельная физическая подготовка	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.09	
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.09	
<i>Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении (2 часа)</i>					
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.09	
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры и оказание первой помощи при травмах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.09	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ (6 часов)					
Раздел 1. Оздоровительная Адаптивная физическая культура (3 часа)					
<i>Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела (1 час)</i>					
7	Основные техники безопасности на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.09	
<i>Закаливание организма (1 час)</i>					
8	Закаливание организма	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.09	
<i>Закаливание организма (1 час)</i>					

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
9	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.09	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная Адаптивная физическая культура (58 часов))					
<i>Гимнастика с основами акробатики (12 часов)</i>					
10	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Акробатическая комбинация	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.10	
11	Акробатическая комбинация	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.10	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.10	
13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.10	
14	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.10	
15	Обучение опорному прыжку	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.10	
16	Обучение опорному прыжку	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.10	
17	Упражнения на гимнастической перекладине	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.11	
18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики, подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см - девочки	https://uchebnik.mos.ru/main	1	11.11	
19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.11	
20	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	18.11	
21	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.11	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
Легкая атлетика (10 часов)					
22	Основы техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения в прыжках в высоту с разбега	https://uchebnik.mos.ru/main	1	25.11	
23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.11	
24	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	https://uchebnik.mos.ru/main	1	02.12	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.12	
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	https://uchebnik.mos.ru/main	1	09.12	
27	Беговые упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.12	
28	Метание малого мяча на дальность	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.12	
29	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150 г	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.12	
30	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.12	
31	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.12	
Лыжная подготовка (14 часов)					
32	Основные техники безопасности на занятиях зимними видами спорта. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.01	
33	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	16.01	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.01	
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	https://uchebnik.mos.ru/main	1	23.01	
36	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.01	
37	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	30.01	
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.02	
39	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.02	
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.02	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.02	
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.02	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.02	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.02	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.02	
		https://uchebnik.mos.ru/main	1	03.03	
Подвижные и спортивные игры(20 часов)					

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
46	Основы техники безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми	https://uchebnik.mos.ru/main	1	06.03	
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.03	
48	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	13.03	
49	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.03	
50	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	20.03	
51	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.03	
52	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	27.03	
53	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	07.04	
54	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	10.04	
55	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	14.04	
56	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	https://uchebnik.mos.ru/main	1	17.04	
57	Упражнения из игры волейбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	21.04	
58	Упражнения из игры волейбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	24.04	
59	Упражнения из игры волейбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	28.04	

№ п/п	Тема урока/раздела	Цифровые Образовательные ресурсы/ЭОР	Количество часов	Дата по плану	Дата по факту
60	Упражнения из игры баскетбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	05.05	
61	Упражнения из игры баскетбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	08.05	
62	Упражнения из игры баскетбол	https://uchebnik.mos.ru/main		11.05	
63	Упражнения из игры футбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	12.05	
64	Упражнения из игры футбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	15.05	
65	Упражнения из игры футбол	https://uchebnik.mos.ru/main	1	19.05	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная Адаптивная физическая культура (3 часа)					
<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО (3 часа)</i>					
66	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	22.05	
67	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.05	
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	https://uchebnik.mos.ru/main	1	26.05	