**Министерство образования и науки Республики Коми**

**«РЕСПУБЛИКАНСКÖЙ ВЕЛÖДАН ШÖРИН»**

**КОМИ РЕСПУБЛИКАСА КАНМУ ВЕЛÖДАН УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**РЕСПУБЛИКИ КОМИ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ОБРАЗОВАНИЯ»**

**УЧЕБНО-КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ**

**«РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ДЕТСКАЯ БОЛЬНИЦА»**

**УКП «РДБ»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Принята  Педагогическим советом  Протокол от 11.06.2024 № 3 |  | Утверждена  приказом ГОУ РК «РЦО»  от 19.07.2024 № 123 |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ) (ФГОС)**

**1-4 классы**

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ – 4 ГОДА**

Сыктывкар 2024

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (далее – РПУП) для обучающихся 1-4 классов с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), реализующих адаптированную образовательную программу, составлена в соответствии с требованиями:

* Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями);
* Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026.

Данная РПУП конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, дает распределение учебных часов по разделам курса и рекомендуемую последовательность изучения тем и разделов учебного предмета.

РПУП содержит:

- планируемые результаты освоения учебного предмета;

- содержание учебного предмета;

- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

**Целью** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования является всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Для достижения поставленной цели на уровне начального общего образования реализуются следующие **задачи** изучения предмета:

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; включая соблюдение режима дня, сбалансированного питания и сна;

- воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями, доступными видами спорта, пользоваться санитарно-гигиеническими средствами и оздоровительными силами природы;

- развитие физических способностей: скоростных, силовых, скоростных, выносливости, гибкости;

- формирование у обучающихся умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать;

- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и другими) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;

- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование эмоционально-волевой сферы;

- воспитание моральных и нравственных качеств и свойств личности.

**Общая характеристика учебного предмета**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура».

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;

- выполнение элементарных физических упражнений;

- развитие двигательных качеств.

Содержание РПУП обеспечивает достижение планируемых результатов рабочей программы воспитания.

Воспитательный потенциал учебного предмета обеспечивает реализацию следующих приоритетов воспитания учащихся основных направлений воспитательной деятельности:

* **гражданское воспитание**, формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в российском государстве и субъекту тысячелетней Российской государственности, знание и уважение прав, свобод и обязанностей гражданина Российской Федерации;
* **воспитание** патриотизма, любви к своему народу и уважения к другим народам России, формирование общероссийской культурной идентичности;
* **духовно-нравственное развитие и воспитание** обучающихся на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей;
* **эстетическое воспитание**: формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
* **экологическое воспитание:** формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей;
* **воспитание культуры здорового образа жизни и безопасности**;
* **трудовое воспитание**: воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентации на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, на достижение выдающихся результатов в труде, профессиональной деятельности;
* **физическое воспитание**: развитие физических способностей с учетом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, личной и общественной безопасности;
* **познавательное направление воспитания**: стремление к познанию себя и других людей, природы и общества, к знаниям, образованию.

Целевое предназначение модуля «Урочная деятельность»: развитие интеллектуального потенциала учащихся, принятие ими знания как важнейшей человеческой ценности, содействие формированию ценностного мира детей посредством содержания, форм и способов организации урочной деятельности.

Формы и способы организации урочной деятельности направлены на:

- установление доверительных отношений между педагогом и учащимися, способствующих позитивному восприятию школьниками требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

* побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогами) и сверстниками (учащимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
* привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией: инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;
* использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию учащимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;
* применение на уроке интерактивных форм работы с учениками: интеллектуальных игр, дидактического театра для стимулирования познавательной мотивации школьников; дискуссий, содействующие учащимся в обретении опыта ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат детей командной работе и взаимодействию с другими учениками;
* включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию учащихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе;
* организацию шефства мотивированных и эрудированных учеников над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

**Особенности организации учебного процесса:**

Обучение детей, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми, позволяет учащимся осваивать РПУП непосредственно по месту лечения.

В УКП «РДБ» реализация рабочей программы учебного предмета «Адаптивная физическая культура» осуществляется с учетом особенностей организации обучения в условиях госпитальной школы.

С учетом заболевания учащихся предусмотрена групповая или индивидуальная форма организации образовательного процесса. Количество проверочных работ по предмету определяется особенностями обучения в госпитальной школе.

Форма обучения – очная.

Продолжительность учебного года составляет:

1 класс - 33 учебные недели;

2-4 класс - 34 учебные недели.

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

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

• непрерывность коррекционно-развивающего процесса, реализуемого в процессе коррекционной работы на занятиях адаптивной физической культурой, на занятиях по коррекционному курсу «Лечебная физическая культура», в процессе реализации программы воспитания;

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

• доступность содержания познавательных задач, реализуемых в процессе образования;

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

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

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

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

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

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

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» как часть предметной области «Физическая культура» изучается на уровне начального общего образования в качестве обязательного предмета в 1-4 классах.

Нормативный срок реализации РПУП на уровне начального общего образования составляет 4 года.

Недельное количество часов, отводимое на изучение изобразительного искусства, определяется учебным планом УКП «РДБ», утверждённым директором ГОУ РК «РЦО». Общее количество учебных часов на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 1-4 классах при групповой форме организации обучения составляет 33,75 часа.

Распределение учебных часов по классам:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Класс | Количество часов  в неделю | Количество  учебных недель | Количество часов  в год |
| 1 | 0,25 | 33 | 8,25 |
| 2 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| 3 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| 4 | 0,25 | 34 | 8,5 |
| **Всего:** | | | 33.75 |

РПУП учитывает специфику обучения учащихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях РК, предусматривает индивидуальную форму организации обучения н в 1-4 классах по 0,2 часа в неделю на одного ученика согласно учебному плану УКП «РДБ».

Реализации учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для учащихся, находящихся на длительном лечении в государственных медицинских организациях Республики Коми, осуществляется с учетом особенностей обучения в условиях госпитальной школы: физические упражнения не проводятся.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Освоение обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» предполагает достижение ими двух видов результатов: личностных и предметных.

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования ― введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

**К личностным результатам относятся:**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Предметные результаты освоения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»** обучающимися с лёгкой умственной отсталостью представлены в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный.

Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

**Минимальный уровень:**

-представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;

-знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;

-выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;

-представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

-ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;

-взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

-знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**Достаточный уровень:**

самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.

совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

оказание посильной помощь и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

знание спортивных традиций своего народа и других народов;

знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;

знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**1класс**

***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Чистота одежды и обуви. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Физическая нагрузка и отдых.

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Значение закаливания.

Значение и основные правила закаливания.

Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Предупреждение травм во время занятий.

***Гимнастика***

Правила поведения на уроках гимнастики.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Одежда и обувь гимнаста.

Понятие: колонна.

Понятие: шеренга.

Понятие: круг.

***Легкая атлетика***

Элементарные понятия о ходьбе.

Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы.

***Лыжная подготовка***

Элементарные понятия о ходьбе на лыжах.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.

Одежда лыжника.

Предупреждение травм и обморожений.

***Игры***

Элементарные сведения о правилах игр.

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Элементарные игровые взаимодействия с выбором места.

Элементарные игровые взаимодействия с партнером.

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями.

**2 класс**

***Знания о физической культуре***

Понятие о физической культуре.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Чистота одежды и обуви.

Понятие: физическое воспитание

Формирование понятия «аккуратность».

Чистота зала, снарядов.

Физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие**.**

Чистота одежды и обуви.

Значение и основные правила закаливания.

***Гимнастика***

Правила поведения на уроках гимнастики.

Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.

Правила поведения на уроках гимнастики.

***Легкая атлетика***

Правила поведения на уроках атлетики.

Элементарные понятия о беге.

Понятие о начале бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время бега.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения бега.

***Лыжная подготовка***

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Элементарные понятия о передвижении на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Виды подъемов и спусков.

Предупреждение травм и обморожений.

***Игры***

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр

Правила игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия. (командой и соперником).

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля и передача мяча).

**3 класс**

***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка.

Значение физических упражнений для здоровья человека.

***Гимнастика***

Правила поведения на уроках гимнастики.

Элементарные сведения о скорости, ритме.

Элементарные сведения о темпе, степени мышечных усилий.

Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Развитие двигательных способностей и физических качеств.

***Легкая атлетика***

Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Элементарные понятия о прыжках и метаниях.

Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения прыжков

Значение правильной осанки при ходьбе.

Виды основных движений человека)

Развитие двигательных способностей и физических качеств

***Лыжная и конькобежная подготовка***

Правила поведения на уроках.

Подготовка к занятиям на коньках.

Одежда и обувь конькобежца

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода.

Предупреждение травм и обморожений. При занятиях на коньках

***Игры***

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Правила игр.

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (броски, удары по мячу).

**4 класс**

***Знания о физической культуре***

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности).

Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физические качества. сила, быстрота, выносливость, гибкость и равновесие**.**

Понятия о предварительной и исполнительной командах.

Предупреждение травм во время занятий.

Правила поведения

Значение физических упражнений для здоровья человека.

Предупреждение травм во время занятий.

***Гимнастика***

Правила поведения на уроках гимнастики.

Развитие двигательных способностей и физических качеств

Элементарные сведения о правильной осанке

Элементарные сведения о равновесии.

Элементарные сведения о темпе, степени мышечных усилий.

***Лыжная и конькобежная подготовка***

Правила поведения на уроках конькобежной подготовки.

Основные части конька.

Предупреждение травм и обморожений при занятиях на коньках.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок.

Предупреждение травм и обморожений.

Правила поведения на уроках лыжной подготовки.

***Игры***

Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия.

***Легкая атлетика***

Элементарные понятия о метаниях.

Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения метаний.

Развитие двигательных способностей и физических качеств.

Значение правильной осанки при ходьбе.

Оборудование и инвентарь.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

**Групповая форма организации обучения - 33 урока (0,25 часа в неделю)**

**Индивидуальная форма организации обучения - 33 урока (0,2 часа в неделю)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование разделов, тем** | **Кол-во**  **уроков** |
| Знания о физической культуре | 7 |
| Гимнастика | 3 |
| Легкая атлетика | 5 |
| Лыжная подготовка | 5 |
| Игры | 5 |
| Гимнастика | 3 |
| Знания о физической культуре | 5 |
| **Всего** | **33** |

**2 класс**

**Групповая форма организации обучения - 34 урока (0,25 часа в неделю)**

**Индивидуальная форма организации обучения - 34 урока (0,2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы  (кол-во часов) | Количество часов | |
| Всего | Проверочные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | 5 |  |
| 2 | Гимнастика | 3 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 5 |  |
| 4 | Лыжная подготовка | 6 | 1 |
| 5 | Игры | 5 |  |
| 6 | Гимнастика | 4 |  |
| 7 | Знания о физической культуре | 6 | 1 |
|  | **Всего** | 34 | 2 |

**3 класс**

**Групповая форма организации обучения - 34 урока (0,25 часа в неделю)**

**Индивидуальная форма организации обучения - 34 урока (0,2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы  (кол-во часов) | Количество часов | |
| Всего | Проверочные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | 4 |  |
| 2 | Гимнастика | 3 |  |
| 3 | Легкая атлетика | 4 |  |
| 4 | Лыжная и конькобежная подготовка | 6 | 1 |
| 5 | Игры | 3 |  |
| 6 | Гимнастика | 4 |  |
| 7 | Легкая атлетика | 3 |  |
| 8 | Знания о физической культуре | 7 | 1 |
|  | **Всего** | 34 | 2 |

**4 класс**

**Групповая форма организации обучения - 34 урока (0,25 часа в неделю)**

**Индивидуальная форма организации обучения - 34 урока (0,2 часа в неделю)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование разделов и тем программы  (кол-во часов) | Количество часов | |
| Всего | Проверочные работы |
| 1 | Знания о физической культуре | 3 |  |
| 2 | Гимнастика | 3 |  |
| 3 | Лыжная и конькобежная подготовка | 7 |  |
| 4 | Игры | 3 | 1 |
| 5 | Легкая атлетика | 7 |  |
| 6 | Гимнастика | 5 |  |
| 7 | Знания о физической культуре | 6 | 1 |
|  | **Всего** | 34 | 2 |