

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 119

620141, г. Екатеринбург, пер. Пугачевский, 5а

Тел. 354-03-35 факс 354-33-84

ПРИНЯТО

протокол заседания методического
объединения
учителей _____

от « _____ » августа 2023 года № ____

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Е.Ф Моисеевкова

от « _____ » августа 2023 года

Адаптированная рабочая программа учебного предмета

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

(вариант 7.1 и 7.2)

срок освоения 4 года

1-4 классы

Екатеринбург, 2023

№ п/п	Содержание	Стр.
I.	Целевой раздел	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи реализации программы	5
1.3	Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития	9
II.	Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования	10
2.1	Место учебного предмета в учебном плане	10
2.2	Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста	11
2.3	Планируемые результаты освоения программы	13
2.4	Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования	29
2.5	Тематическое планирование	58
2.6	Критерии и нормы оценки знаний обучающихся	60
2.7	Материально-техническое обеспечение	61
2.8	Основное содержание	62
2.9	Календарно - тематическое планирование	77

I. Целевой раздел

1.1. Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – программа) образовательной организации МБОУ СОШ № 119.

Программа дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего образования: устанавливает предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяет количественные и качественные характеристики содержания. Программа разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программа построена по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

В программе по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программа имеет коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

1.2 Цель и задачи реализации программы

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;

- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

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

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы:**

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

1.3 Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

II. Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования

Программа разработана в соответствии с:

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

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

2.1 Место учебного предмета в учебном плане

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 405 часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа); и 504 часа в случае пролонгации периода обучения в начальной школе на 1 год (вариант 7.2 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 99 часов, 1 дополнительный класс – 99 часов, 2 класс - 102 часа, 3 класс - 102 часа, 4 класс - 102 часа).

2.2 Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные, нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об

охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

2.3 Планируемые результаты освоения программы

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

Личностные результаты

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;

- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умения транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умения проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умения не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты могут быть обозначены следующим образом:

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты

Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Дифференциация требований к планируемым результатам занятий к группам обучающихся		
		Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
		Предметные примерные планируемые результаты		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки,</p>

		<p>особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>	<p>физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</p> <p>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</p> <p>- называет основы личной гигиены;</p> <p>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</p>
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p>	<p>- участвует в оставлении режима дня;</p> <p>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</p>	<p>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p>	<p>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с</p>

	Самостоятельные игры и развлечения.	<p>туловища, развития основных физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах). 	<ul style="list-style-type: none"> - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры. 	<p>контролем состояния;</p> <ul style="list-style-type: none"> - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры.
Гимнастика элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается

		- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.	течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.	соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3-х упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.		
	Упражнения на низкой	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога	-Начинает выполнение упражнения по звуковому	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

	<p>гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</p>	<p>сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>	<p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</p> <p>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
--	---	---	---	---

Легкая атлетика	Ходьба	- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;	- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов;
	Беговые упражнения	- строится в шеренгу самостоятельно;	- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;	- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;
	Прыжковые упражнения	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;	- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;	- строится в шеренгу с направляющей помощью педагога;
	Броски	- проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие;	- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;	- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;
	Метание	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;	- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;
	Развитие скоростных способностей	- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);	- удерживает правильную осанку при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;	- удерживает правильную осанку при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд;
	Развитие выносливости	- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.	- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	Общеразвивающие упражнения	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;	- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;
	Развитие координации	- сохраняет объем движения при	- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и	- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом
	Развитие скоростных			

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>многократном выполнении упражнения;</p> <ul style="list-style-type: none"> - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия. 	<p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). 	<p>упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
--	---	---	---	---

<p>Подвижные и спортивные игры.</p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>- Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх;</p> <p>- выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо - двигательной координации;</p> <p>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</p> <p>- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;</p> <p>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.</p>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- воспроизводит имитационные движения;</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря;</p> <p>- вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.</p>
--	---	---	--	--

<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
---------------------------------	--	---	---	--

<p>Плавание</p>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию - знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием; - выдерживает темп и ритм выполнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге. 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - проплывает 10-15 метров свободным стилем; - знает основные правила соревнований; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - выдерживает темп и ритм выполнения; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом). 	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - знает правила поведения на воде и следует им; - свободно держится на воде и погружается в воду; - соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
------------------------	--	--	---	---

Коррекционно-развивающие упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию профилактику плоскостопия</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;</p> <p>-выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</p>

	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>		<p>развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3-х упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	
--	---	--	--	--

2.4. Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы на уровне начального общего образования

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных

	<p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных</p>	<p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>	<p>заданную информацию в сети Интернет;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>поощрений);</p> <p>- слушают рассказ педагога;</p> <p>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <p>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т.д.);</p> <p>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной</p>
--	--	---	---	--	--

	физических способностей				деятельности на доступном уровне.
	<p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 7.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки). Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p>Вариант 7.2 Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p>Вариант 7.1 Организация и проведение</p>	<p>-Участвуют в составлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p> <p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- организуют и</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>
	Самостоятельные				

	игры и развлечения	подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Вариант 7.2 Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.	проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).		
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	Вариант 7.1 Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Вариант 7.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя». <i>Дополнительная</i>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния. <i>Дополнительная коррекционная</i>

			<p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p><i>коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p><i>работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>
	Акробатические упражнения	Вариант 7.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога</p>		

	Акробатические комбинации	<p>Вариант 7.1 Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.</p>	<p>и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т.д.). <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения 		
--	---------------------------	--	--	--	--

			для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).		
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	Вариант 7.1 Висы, перемахи.	Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - концентрируют внимание при использовании	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога. <i>Этап закрепления:</i> - игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование
Гимнастическая комбинация	Вариант 7.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).				

<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>Вариант 7.1 Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 7.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 7.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и</p>	<p>педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного</p>	<p>системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе;</p>
---	--	--	---	---

	<p>Развитие координации</p>	<p>попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 7.2 Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 7.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами;</p>		<p>взаимодействия.</p>	<p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	-----------------------------	--	--	------------------------	--

		<p>преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 7.2 Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p>			
--	--	---	--	--	--

	<p>Формирование осанки</p>	<p>Вариант 7.1 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 7.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p>			
	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>Вариант 7.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г,</p>			

		<p>гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).</p>			
--	--	--	--	--	--

Легкая атлетика	Ходьба	Вариант 7.1, 7.2 Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с включением	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;
	Беговые упражнения	Вариант 7.1 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением. Вариант 7.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.	- проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;	- выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.	- выполнение упражнения в соответствии со схемой с контролем своего состояния. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения
	Прыжковые упражнения	Вариант 7.1, 7.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.	- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	<i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития	- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений
	Броски	Вариант 7.1, 7.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.			

	<p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>Вариант 7.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 7.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 7.1 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.</p>		<p>переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>после выполнения упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
--	--	---	--	---	--

	Общеразвивающие упражнения	<p>Вариант 7.1 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога; - просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями. <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности); - игровая деятельность. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног <p>(динамическая организация</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с 	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - просмотр обучающего видео с
	Развитие координации	<p>Вариант 7.2 Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p>			
	Развитие скоростных способностей	<p>Вариант 7.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p>Вариант 7.2 Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой</p>			

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.</p> <p>Вариант 7.2 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20</p>	<p>двигательного акта).</p>	<p>сопровождениями комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на</p>	<p>сопровождениями комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения</p> <p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение</p>
--	---	---	-----------------------------	--	---

		см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.		тренажерах по сенсорной интеграции.	упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики	Вариант 7.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Вариант 7.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и

<p>На материале легкой атлетики</p>	<p>Вариант 7.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 7.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>	<p>двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>-выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития</p>	<p>с сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.);</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития</p>	<p>выполнением его с направляющей помощью педагога;</p> <p>-одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- использование системы игровых, сенсорных поощрений</p>
<p>На материале лыжной подготовки</p>	<p>Вариант 7.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 7.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 7.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>
<p>На материале спортивных игр</p>	<p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 7.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>	<p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча;</p>

		<p>ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 7.2 Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p>Вариант 7.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 7.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 7.2 Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».</p> <p>Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».</p>		<p>коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>(например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.);</p> <p>-использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</p> <p>- выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p>
--	--	---	--	---	---

		Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».			- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т.д).
Лыжная подготовка	Обучение основным элементам лыжной подготовки Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений	Вариант 7.1 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. Вариант 7.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение Вариант 7.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке. Вариант 7.2 Перенос тяжести тела с лыжи на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движений; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 7.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 7.2 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования</p>	<p>использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация</p>	<p>одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>–выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют</p>
--	------------------------------	---	---	---	---

			<p>движений рук и ног (динамическая организация двигателя акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</p>	<p>двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p>	<p>упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигателя акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p>
Плавание	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>Вариант 7.1 Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Проплытие учебных дистанций: произвольным способом.</p> <p>Вариант 7.2 Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплытие; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. Игры в воде.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное проплывание отрезков на ногах, держась за доску; повторное</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с использованием</p>

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания.</p> <p>Вариант 7.2 Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p>движений;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют дыхательных упражнений - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p>зрительных пространственных ориентиров.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта). 	<p>зрительных пространственных ориентиров с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).
--	------------------------------	--	--	--	---

<p>Коррекционно-развивающие упражнения</p>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию осанки</p>	<p>Вариант 7.1, 7.2 Сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).</p> <p>Правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя».</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с</p>
---	--	---	--	---	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p>	<p>как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p>		<p>педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т.д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения. 	<p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом; - выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т.д.); - концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; - меняют виды деятельности для концентрации
--	--	---	--	---	--

	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p>			<p>внимания. <i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.
	<p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p>			
	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание</p>			

		<p>в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка);</p> <p>ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке;</p> <p>расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с</p>			
--	--	--	--	--	--

		<p>переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>			
--	--	---	--	--	--

2.5. Тематическое планирование

Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)

№	Разделы и темы	Год обучения			
		1	2	3	4
		Количество часов (уроков)			
I. Знания об адаптивной физической культуре					
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения			
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения			
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения			
II. Способы физкультурной деятельности					
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения			
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения			
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения			
III. Физическое совершенствование					
7	Гимнастика с основами акробатики	30	21	25	25
8	Легкая атлетика	20	36	35	35
9	Лыжная подготовка	5	9	9	9
10	Подвижные и спортивные игры	44	36	33	33
		99	102	102	102
	Итого: 405 часов				

Тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

№	Разделы и темы	Год обучения				
		1	1 доп.	2	3	4
		Количество часов (уроков)				
I. Знания об адаптивной физической культуре						
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	В процессе обучения				
2	Из истории физической культуры.	В процессе обучения				
3	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	В процессе обучения				
II. Способы физкультурной деятельности						
4	Самостоятельные занятия.	В процессе обучения				
5	Самостоятельные игры и развлечения.	В процессе обучения				
6	Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе обучения				
III. Физическое совершенствование						
7	Гимнастика с основами акробатики	30	30	21	25	25
8	Легкая атлетика	20	20	36	35	35
9	Лыжная подготовка	5	5	9	9	9
10	Подвижные и спортивные игры	44	44	36	33	33
		99	99	102	102	102
	Итого: 504 часа					

2.6. Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные особенности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний обучающихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются ошибки, которые не влияют на качество и результат выполнения упражнений. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – ошибки, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

2.7. Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видеоряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

2.8 Основное содержание

1 класс

Знания о физической культуре. Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. ТБ НА УРОКАХ.

Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.

Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.

Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики

Легкая атлетика (Ходьба) Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.

Понятие о начале ходьбы и бега.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.

Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.

(Бег) Перебежки группами и по одному 15-20 м.

Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».

Чередование бега и ходьбы на расстоянии.

Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».

Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».

(Прыжки) Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Обучение прыжкам на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.

Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».

Обучение прыжкам с ноги на ногу на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.

Обучение прыжку в длину с места.

Метание

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.

Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Прием и передача мяча в колонне. Разучивание игры «Кого назвали - тот и ловит».

Обучение правильному захвату для выполнения метания. Прием и передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.

Обучение броскам и ловле волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.

Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».

Метание колец на шести. Игра «Метко в цель».

Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель». Правила безопасного поведения на природе.

Гимнастика Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Упражнения без предметов

Обучение основным исходным положениям и движениям рук, ног, головы, туловища

Выполнение упражнений для мышц шеи.

Выполнение упражнений для укрепления мышц спины и живота. Лежа на животе и на спине, поднятие ног поочередно и вместе.

Укрепление мышц спины и шеи. Поднятие туловища. Упор стоя у гимнастической стены, сгибание и разгибание рук. Игра «Пумба-худышка».

Выполнение упражнений для развития мышц рук и плечевого пояса. Поднятие и опускание вперед, в стороны и вверх из различных и.п. сжимание и выпрямление кистей рук, руки прямо перед собой. Игра «Пумба-худышка».

Вращение кистями вправо и влево. Поднятие рук вперед и вверх хлопками. Сгибание и разгибание рук в плечевых суставах. Поднятие и опускание плечевого пояса, руки на поясе. ОРУ.

Выполнение упражнений для укрепления голеностопных суставов и стоп. Сгибание и разгибание пальцев ног, сидя на скамейке. Круговые движения стопой. Ходьба по канату, лежащему на полу. Игра «Карлики – великаны».

Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-великаны».

Упражнения для мышц ног. Поднятие на носки. Сгибание и разгибание ног, стоя на месте, руки на поясе.

Приседание на месте. Игра «Мы – солдаты».

Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.

Обучение глубокому дыханию. Дыхание подражая учителю, во время ходьбы с проговариванием звуков на выдохе. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».

Упражнения для развития мышц кистей и пальцев. Руки пальцы врозь, кисти в кулак, круговые движения кистями внутрь и наружу. Разведение и сведение пальцев на одной и двух руках со зрительным контролем и без него. Одновременные и поочередные сгибания, разгибания кистей рук и круговые движения.

Выполнение упражнений для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища И.П. стоя у стены, касаясь ее ягодицами, затылком, плечами и пятками, отойти от нее сохраняя правильное положение.

Упражнения для укрепления мышц туловища. Лежа на животе с опорой и без опоры, подъем головы, поочередное и одновременное движение руками. Поочередное и одновременное поднятие ног.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, поднятие прямой ноги, поочередное сгибание и разгибание прямой ноги, «велосипед». Игра «Удочка».

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье. Лежа на спине, поднятие ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захват ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамье.

Упражнения с предметами

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой.

Упражнения с гимнастическими палками. Выполнение различных и.п. с гимнастической палкой. Поднятие гимнастической палки с пола хватом сверху и бесшумное опускание на пол.

Разучивание комплекса упражнений с флажками. Из и.п. основной стойки поднятие рук в стороны, вперед, вверх, круговые стоя на месте и при ходьбе. Махи флажками над головой. Игра «Салки».

Упражнения с малыми обручами. Удерживание обруча двумя руками хватом сверху и хватом снизу перед собой. Принятие различных и.п. с обручами. Прокатывание. Ловля.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами. Разбрасывание и собирание мячей. Прокатывание. Ловля после прокатывания. Игра «Пустое место».

Упражнения с малыми мячами. Перебрасывание мяча с одной руки на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Игра «Мяч соседу».

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, опускание вниз. Перекатывание сидя, стоя. Перекладывание мяча с одного места на другое. Игра «Мяч соседу».

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча с одной ладони на другую. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками.

Лазание и перелазание

Выполнение переползания на четвереньках по коридору длиной 15-20 см, гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.

Обучение переползанию на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».

Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см.

Обучение перелезанию сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.

Обучение ходьбе по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».

Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов.

Лыжная подготовка

Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах.

Передвижение на лыжах

Подвижные игры

Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Беседа: Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.

ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».

Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди»,

Комплекс утренней гимнастики.

Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ.

Коррекционная игра «Запомни порядок», «Удочка».

ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.

ОРУ. Игра «Наблюдатель».

Коррекционная игра «Запомни порядок».

Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».

Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».

Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».

Обучение прыжкам с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».

Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».

2 класс

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности).

Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность.

Физическая нагрузка и отдых.

Легкая атлетика. Ходьба. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Обучение ходьбе с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Эстафеты с элементами беговых упражнений. Выполнение ходьбы с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Повторение ходьбы с изменением направления по команде учителя.

Бег. Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Обучение бегу с простейшими препятствиями.

Чередование ходьбы и бега. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег с препятствиями.

Прыжки. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Обучение прыжкам назад, вправо и влево. Прыжки с небольшой высоты. Обучение правильному приземлению. Прыжки с небольшого разбега в длину с шага.

Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.

Прыжки в длину и в высоту с шага.

Гимнастика. Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!». Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища. Упражнения

для расслабления мышц. ОРУ. Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота. Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног. Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Основные положения рук, ног, туловища, головы. Руки вперед, назад, перед грудью, за спину. Круговые движения рук.

Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой перекладине гимнастической стенке.

Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями. Отработка движений на вдох и на выдох.

Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.

Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения на расслабление мышц. Смена напряженного вытягивание вверх туловища полным расслаблением и опусканием в полу приседе. Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Обучение напряженному сгибанию и разгибанию пальцев ног.

Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.

Обучение ходьбе по ребристой доске, канату, гимнастической палке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, на животе поднимание ноги с отягощением. Поднимание и опускание обеих ног.

Укрепление мышц туловища. Переход из положения лежа в положение сидя.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками.

Удерживание палки хватом сверху и хватом снизу перед собой при ходьбе.

Упражнения с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля палки в горизонтальном положении хватом снизу двумя руками.

Разучивание комплекса ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.

Выполнение ОРУ с малыми обручами. Приседание с обручем в руках, вращение обруча на руке.

Разучивание комплекса упражнений с малыми мячами.

Упражнения с малыми мячами. Подбрасывание мяча, прокатывание его между ориентирами и по ориентирам.

Разучивание комплекса упражнений с большими мячами. Прием различных и.п., удерживая мяч в руках.

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание и ловля мяча при ходьбе. Удары мяча об пол и ловля его двумя руками. Обучение кувырку вперед по наклонным матам.

Обучение стойки на лопатках, согнув ноги. Комплекс корректирующих упражнений.

Выполнение лазания по наклонной гимнастической скамейке (угол 20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию на четвереньках по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.

Выполнение подлезания под препятствие высотой до 70 см.

Выполнение перелезания через препятствия. Игра «Запрещенное движение».

Выполнение перелезания со скамейки на скамейку произвольным способом.

Повторение упражнений на лазание.

Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах.

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода.

Попеременно-двухшажный ход.

Передвижение на лажах до 500 м.

Подвижные игры. Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)

Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу». Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Игра «Запомни порядок». «Удочка»

Игра «Пустое место». «Наблюдатель»

Эстафеты.

Подвижная игра «Снежный ком»

Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»

Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»

Метание. Подготовка кистей рук к метанию. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».

Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».

Обучение броскам набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы». Поведение в местах массового скопления людей.

Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Произвольное метание малых мячей в игре.

Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».

Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом.

Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.

Повторение прыжков в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».

Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.

Игры с элементами бега и прыжков.

3 класс

Знания о физической культуре. Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов.

Физическое развитие. Осанка.

Физические качества.

Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

Легкая атлетика. Ходьба. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Ознакомление учащихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.

Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Ходьба с сохранением правильной осанки.

Выполнение ходьбы с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.

Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча.

Обучение ходьбе шеренгой с открытыми и закрытыми глазами.

Бег. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).

Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.

Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег 3*5 метров.

Повторение челночного бега.

Обучение эстафетному бегу. Встречная эстафета.

Повторение чередования бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой. Эстафеты с элементами прыжков и бега.

Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег.

Повторение игр с бегом и прыжками.

Эстафеты с элементами бега и прыжков.

Прыжки. Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в длину.

Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».

Выполнение элементов прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги».

Повторение прыжков в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.

Гимнастика.

Строевые упражнения Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий. Правила поведения при переходе дороги.

Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!». Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку. Способы закаливания. ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами. Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.

Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра «Запрещенное движение».

Общеразвивающие упражнения без предметов Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. ОРУ в движении.

Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.

Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.

Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.

Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.

Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.

Поочередное поднятие ног из положения седа в положение сед под углом.

Выполнение на память 3-4 ОРУ.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой.

Упражнения на расслабление мышц.

Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим грузом на голове. Игра «Запрещенное движение».

Упражнения для формирования правильной осанки.

Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.

Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием

Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднимание ее над полом, удерживание пальцами ног.

Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений

Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.

Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке. Переноска грузов и передача предметов

Упражнения с предметами Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля двумя руками гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перекладывание гимнастической палки из одной руки в другую под коленом поднятой ноги.

Упражнения с флажками. Поочередное отведение рук с флажками вправо и влево. Простейшие комбинации изучения движений с флажками.

Выполнение ОРУ с обручами. Пролезание в обруч.

Перехватывание обруча при ходьбе и беге. Вращение обруча в левой и правой руке. Подвижная игра

Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота направо.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с большими мячами. Удары мяча об пол поочередно правой и левой рукой.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вперед, вверх, за голову. Перекатывание в парах. Приседания и наклоны с мячом.

Элементы акробатических упражнений Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине.

Лазание и перелазание. Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Обучение ползанию по стенке приставными шагами вправо и влево.

Повторение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.

Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.

Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.

Повторение упражнений на лазание. Утренняя гимнастика.

Лыжная подготовка. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.

Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Подвижные игры. Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Игра «Запомни порядок», «Удочка». Коррекционная игра «Что изменилось».

Правила игр. Игра «Салки маршем».

Повторение игры «Салки маршем».

Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.

ОРУ в движении. Игра «Пустое место».

ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».

Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».

Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками.

Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.

Разучивание игры «Наблюдатель».

Игра «Наблюдатель». Игра «Самые сильные».

Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».

Игры с лазанием «Выше ноги от земли»

Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».

Эстафеты

Метание. Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

4 класс

Знания о физической культуре Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Чистота одежды и обуви.

Значение правильной осанки для здоровья человека. Понятие о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Легкая атлетика

Ходьба. Ходьба с различными положениями и движениями рук.

Обучение ходьбе в полу приседе, ходьба выпадами.

Повторение ходьбы в полу приседе и выпадами.

Обучение ходьбе с перекатом с пятки на носок.

Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Обучение медленному бегу до 3 минут.

Понятие низкий старт. Медленный бег до 3 минут.

Выполнение бега на скорость до 40 м.

Высокий старт. Повторный бег на скорость.

Низкий старт.

Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.

Челночный бег. Повторение бега по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.

Прыжки. Обучение прыжкам на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».

Обучение прыжкам с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».

Повторение прыжков с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».

Прыжки в высоту способом перешагивания. Обучение правильному приземлению.

Выполнение прыжков в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.

Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками. Опорный прыжок через козла. Вскок на колено, соскок с колен.

Метание. Подготовка к выполнению упражнений на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.

Подготовка к выполнению упражнений на метание. Метание мяча в баскетбольный щит. Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров).

Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Гимнастика. Теория. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте.

Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.

Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.

Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два

Обучение ходьбе «Змейкой».

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Выполнение упражнений с ассиметричным движением рук. Выполнение совмещению наклонов туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук.

Повторение наклонов туловища с сочетанием движения рук.

Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).

Обучение правильному грудному и диафрагмальному дыханию. ОРУ в движении.

Обучение смешанному дыханию. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.

Обучение ритмичному дыханию при ходьбе и беге, усиленному дыханию.

Выполнение упражнений с кистевым эспандером. Сжимание кистями рук эспандера.

Выполнение упражнений с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки.

Упражнения для расслабления мышц. Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.

Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.

Выполнение упражнений для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.

Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами.

Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук.

Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног.

Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.

Упражнения с предметами.

Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками.

Разучивание комплекса упражнений с гимнастическими палками. Подбрасывание и ловля одной рукой гимнастической палки в вертикальном положении.

Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед.

Упражнение с обручем. Движение обручем вперед, вверх, к груди, за голову с чередованием вдоха и выдоха.

Выполнение ОРУ с обручами. Прыжки внутрь обруча и переступание влево, вправо, вперед, назад.

Упражнения с большими мячами. Перекладывание мяча из рук в руки. Бросание мяча об пол и ловля его. Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах.

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.

Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом. Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.

Элементы акробатических упражнений. Обучение кувыркам назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.

Повторение техники кувырков вперед и назад.

Лазание и перелазание Выполнение лазания по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.

Перелазание через коня. Вис на рейке на руках.

Лыжная подготовка Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.

Подготовка к занятиям на лыжах.

Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.

Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах

Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода

Виды подъемов и спусков

Передвижение на лыжах до 500 м

Спуски, повороты, торможения.

Подвижные игры Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси –лебеди», «Кошки-мышки».

ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».

Игра «Запомни порядок», «Удочка».

Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».

Повторение игры «Салки». ОРУ.

Игра «Охотники и утки», «Выбивной».

ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи».

ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».

Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.

Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку.

ОРУ. Учебная игра через сетку.

Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».

Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».

Обучение ходьбе по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.

1 КЛАСС

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал уроков
1	Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Понятие о правильном питании. ТБ НА УРОКАХ.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2	Чистота зала, снарядов. Подготовка спортивной формы к уроку. Переодевание.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
3	Название снарядов и оборудования в спортивном зале. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
4	Разучивание простейших комплексов утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
5	Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метании. Правила поведения на уроках легкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
6	Понятие о начале ходьбы и бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
7	Ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
8	Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
9	Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Ходьба с сохранением правильной осанки.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
10	Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
11	Перебежки группами и по одному 15-20 м.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
12	Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Подвижная игра «У медведя во бору».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
13	Чередование бега и ходьбы на расстоянии.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
14	Бег на носках. Обучение подвижной игре «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
15	Бег на месте с высоким подниманием бедра. Игра «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
16	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	

17	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед в разных направлениях и перепрыгивание через препятствие.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	- развитие мотивов учебной деятельности.
18	Прыжки назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
19	Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. ОРУ на месте. Игра «Иди прямо».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
20	Прыжки с ноги на ногу на отрезках до 10 м.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
21	Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
22	Прыжки в длину с места.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
23	Правила поведения на уроках гимнастики. Одежда и обувь гимнаста.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений
24	Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
25	ОРУ. Название снарядов в спортивном зале. Их назначение.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
26	Понятия: колонна, шеренга, круг. Построение в шеренгу.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
27	Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
28	Элементарные сведения о скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Перестроение в круг.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
29	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
30	Основные исходные положения и движения рук, ног, головы, туловища	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
31	Упражнения для мышц шеи.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
32	Упражнения для укрепления мышц спины и живота.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
33	Укрепление мышц спины и шеи. Игра «Пумба-худышка».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
34	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Игра «Пумба-худышка».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
35	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
36	Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса для укрепления голеностопных суставов и стоп. Игра «Карлики – великаны».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
37	Ходьба по ребристой доске. Перекаты с носка на пятку. Игра «Карлики-	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	- воспитание российской

	великаны».		гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни	
38	Упражнения для мышц ног. Игра «Мы – солдаты».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
39	Упражнения на дыхание. Тренировка дыхания через нос и рот в различных и.п. сидя, стоя, лежа.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
40	Обучение глубокому дыханию. Электричество. Польза и опасность. Игра «Мы-солдаты».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
41	Упражнения для развития мышц кистей и пальцев.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
42	Упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
43	Упражнения для укрепления мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
44	Укрепление мышц туловища. Игра «Удочка».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
45	Укрепление мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
46	Упражнения для укрепления мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
47	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
48	Упражнения с гимнастическими палками.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
49	Комплекс упражнений с флажками. Игра «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
50	Упражнения с малыми обручами.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
51	Комплекс упражнений с малыми мячами. Игра «Пустое место».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
52	Упражнения с малыми мячами. Игра «Мяч соседу».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
53	Комплекс упражнений с большими мячами. Игра «Мяч соседу».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
54	Упражнения с большими мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
55	Группировка лежа на спине, в упоре стоя на коленях. ОРУ. Игра «Слушай сигнал».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
56	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
57	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений
58	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
59	Передвижение на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		

		t/9/1/	
60	Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
61	Перекаты в положении лежа в разные стороны. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
62	Переползание на четвереньках по коридору длиной 15-20 см на гимнастических матах. Игра «У медведя во бору».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
63	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Способы закаливания. Польза для здоровья.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
64	Переползание на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, с захватом кистями рук ее края. Игра «Пальмы-бананы».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
65	Лазание вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек. ОРУ. Игра «Уголки».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
66	Подлезание под препятствиями высотой 40-50 см. Игра «Наблюдатель».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
67	Перелезание сквозь гимнастические обручи. Способы закаливания. Игра «Наблюдатель».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
68	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
69	Ходьба по гимнастической скамейке с различными положениями рук и ног. Кружение переступанием в медленном темпе. Игра «Или прямо».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
70	Стойка на одной ноге. Передача и переноска предметов. ОРУ. Игра «Фигуры».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
71	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
72	ОРУ. Игра «Кошки и мышки». Игра «Снайпер», «Метко в цель».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
73	Комплекс ОРУ. Игра «Наблюдатель». Комплекс УГ. Игра «Гуси лебеди», Комплекс утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
74	Комплекс УГ. Игра «Прыгающие воробушки», «Удочка». ОРУ. Коррекционная игра «Запомни	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	

	порядок», «Удочка».			
75	ОРУ. Игра «Запрещенное движение», «Карлики-великаны». Незнакомцы на улице.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях; - умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	
76	ОРУ. Игра «Наблюдатель».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
77	Коррекционная игра «Запомни порядок».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
78	Отработка движений по уменьшению и увеличению круга движением вперед, назад, на ориентир, предложенный учителем. Игра «Запомни порядок».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
79	Шаги вперед, назад, в сторону и воспроизведение его с закрытыми глазами. Игра «Летает-не летает».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
80	Ходьба по ориентирам, начертанным на полу. ОРУ. Игра «Летает- не летает».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
81	Прыжки с места в ориентир. ОРУ. Игра «Космонавты».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
82	Игра «Иди прямо», «Совушка». «Запомни порядок».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
83	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игры с бегом «Гуси-лебеди», «День-ночь»	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
84	Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки». ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
85	Ходьба с чередованием бега за учителем. Игра «Космонавты».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
86	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Ходьба по заданным направлениям, в заданном темпе. Игра «Кошки-мышки».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению упражнений
87	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
88	Повторение. Ходьба по прямой линии, на носках, на пятках, на внешнем, внутреннем своде стопы. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
89	Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
90	Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
91	Произвольное метание малых и больших мячей в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
92	Прием и передача мяча в колонне. Игра «Кого назвали - тот и ловит».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		
93	Метание. Правильный захват для выполнения метания. Прием и	https://resh.edu.ru/subject/9/1/		

	передача предметов в шеренге, по кругу, в колонне.		
94	Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание малых мячей в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
95	Броски и ловля волейбольных мячей. Произвольное метание больших мячей в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
96	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
97	Броски и ловля волейбольных мячей. ОРУ. Игра «Догони мяч».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
98	Метание колец на шесты. Игра «Метко в цель».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	
99	Метание с места малого мяча в стену правой и левой рукой. Игра «Метко в цель».	https://resh.edu.ru/subject/9/1/	

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал уроков
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятие о правильном питании.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2	Значение физических упражнений для здоровья человека. Понятия опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
3	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
4	Ходьба с различным положением рук. Правильное дыхание во время ходьбы. Игра «Совушка»	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
5	Ходьба в чередовании с бегом.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
6	Ходьба в чередовании с бегом.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
7	Ходьба с изменением скорости.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
8	Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
9	Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
10	Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
11	Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Игра «Говорящий мяч».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
12	Бег на носках. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Игра «Светофор».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
13	Бег с простейшими препятствиями.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
14	Чередование ходьбы и бега. Игра «Уголки».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
15	Бег с преодолением простейших препятствий Игра «Уголки».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
16	Бег с препятствиями. Игра «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
17	Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
18	Прыжки с высоты с мягким	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	

	приземлением.		
19	Прыжки назад, вправо и влево. Игра «Фигуры».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
20	Прыжки с небольшой высоты. Правильное приземление. ОРУ на месте. Игра «Карлики-великаны».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
21	Прыжки с небольшого разбега в длину с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
22	Прыжки в длину с небольшого разбега 3-4 м. Эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
23	Прыжки в длину и в высоту с шага. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, равнение по носкам. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш», «Класс стой, стройся!».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений
25	Перестроение из шеренги в круг и из колонны по одному за учителем. Расчет по порядку. Игра «Пустое место».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
26	Основные положения и движения рук, ног, головы, туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
27	Упражнения для расслабления мышц. ОРУ. Подвижная игра «Кошки-мышки».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
28	Упражнения для расслабления мышц шеи; укрепления мышц спины и живота Игра «Летает -не летает».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
29	Развитие мышц рук и плечевого пояса, мышц ног.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
30	Упражнения на дыхание. Выполнение комплекса ОРУ в движении. Игра «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
32	Сгибание и разгибание рук из различных положений. Взмахи ногами в разные стороны. Наклоны туловища до касания руками пола. Наклоны вправо, влево.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
33	Выполнение приседаний на двух ногах, стоя на первой	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- развитие мотивов учебной

	перекладине гимнастической стенке.		деятельности
34	Упражнения на дыхание. Согласование дыхания с различными движениями.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
35	Отработка движений на вдох и на выдох.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
36	Упражнения для развития мышц кистей рук и пальцев. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
37	Упражнения на формирование правильной осанки; укрепления мышц туловища. Комплекс ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
38	Упражнения на расслабление мышц.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
39	Упражнения для формирования правильной осанки. Самостоятельное принятие правильной осанки стоя, сидя, лежа. Комплекс ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
40	Выполнение различных движений головой, руками, туловищем до остановки по команде.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
43	Упражнения по прокатыванию стопами каната, захватывание стопами мешочков с песком с последующим его броском. Комплекс ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
44	Ходьба по ребристой доске, канату, гимнастической палке.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
45	Укрепление мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
46	Укрепление мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
47	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
49	Упражнения с гимнастическими палками.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
50	Кувырок вперед по наклонным матам. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
51	Стойка на лопатках, согнув ноги. Комплекс корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
52	Лазание по наклонной гимнастической скамейке (угол	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	

	20 градусов) и по гимнастической стенке одноименным и разноименным способом.			
53	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений	
54	Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
55	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
56	Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
57	Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
58	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
59	Попеременно-двухшажный ход на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
60	Передвижение на лыжах до 500 м	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
61	Передвижение на лыжах до 500 м	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
62	Подлезание под препятствие высотой до 70 см. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству - формирование ценности здорового и безопасного образа жизни
63	Перелезание через препятствия. Игра «Запрещенное движение».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
64	Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
65	Повторение упражнений на лазание. Игра «Запомни порядок».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
66	Комплекс ОРУ с флажками в руках на месте. Движения руками с флажками при ходьбе.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
67	ОРУ с малыми обручами. Подвижная игра «Мяч соседу».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
68	Комплекс упражнений с малыми мячами. Подвижная игра «Мяч соседу».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
69	Упражнения с малыми мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
70	Комплекс упражнений с большими мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
71	Упражнения с большими мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
72	Т.Б на уроках подвижных игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой, соперником)	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- применение на уроках групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с	
73	Элементарные сведения по	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		

	овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски удары по мячу).		другими детьми; Умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
78	Игры с метанием и ловлей мяча: игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
81	Игра «Запомни порядок». «Удочка»	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
82	Игра «Пустое место». «Наблюдатель»	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
83	Эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
84	Подвижная игра «Снежный ком»	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
85	Подвижная игра «Кто быстрее», «Охотники и утки»	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
86	Подвижные игры: «Метко в цель», «Достань до мяча»	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
87	Эстафеты с элементами беговых упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
88	Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба с чередованием с бегом.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению упражнений
89	Ходьба с изменением направления по команде учителя. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
90	Метание. Упражнение на правильный захват мяча и освобождение мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
91	Метание большого мяча двумя руками из-за головы снизу в стену. Игра «Выбивной».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
92	Метание большого мяча. ОРУ. Игра «Выбивной».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
93	Броски набивного мяча двумя руками сидя из-за головы. Игра «Снайперы».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		
94	Метание мяча с места в цель. Игра «Гонка мячей в колоннах».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/		

95	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Произвольное метание малых мячей в игре.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
96	Метание малого мяча на дальность. Игра «Выбивало».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
97	Повторение различных способов метания малого мяча. ОРУ. Эстафеты с мячом. Посторонние предметы. Опасное любопытство.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
98	Повторение чередования бега с ходьбой. Игры с бегом и ходьбой.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
99	Повторение. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Игра «Гонка мячей в колоннах».	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
101	Повторение игр с бегом и прыжками. Игра эстафеты.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	
102	Игры с элементами бега и прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/9/2/	

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал уроков
1	Правила поведения на уроках физкультуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Понятие о правильном питании.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2	Физическое развитие. Осанка.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
3	Физические качества.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
5	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Правильное положение тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
6	Правила дыхания во время ходьбы и бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
7	Ходьба с сохранением правильной осанки.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
8	Ходьба с изменением направления. Комплекс утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
9	Ходьба в различном темпе (медленном, среднем, быстром).	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
10	Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками и т. д.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
11	Ходьба в полуприседе, с перешагиванием через 2-3 мяча. Игра «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
12	Ходьба шеренгой с открытыми и закрытыми глазами. ОРУ. Игра «Салки». Движение по дороге при отсутствии тротуара.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
13	Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, обегание стойки и т. д.).	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
14	Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
15	Повторный бег на скорость. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
16	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
17	Прыжки в длину и высоту с шага. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	

18	Прыжки с небольшого разбега в длину.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
19	Прыжки с прямого разбега в длину.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
20	Прыжки с разбега в длину без учета места отталкивания. Обучение правильному приземлению. Игра «Пятнашки маршем».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
21	Элементы прыжка в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». ОРУ,	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
22	Прыжки в длину и элементов прыжка в высоту. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
23	Сведения о скорости, темпе, ритме, степени мышечных усилий.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
24	Правила поведения на уроках гимнастики. Построение в шеренгу, в колонну по команде учителя. Выполнение команд «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений; - умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий.
25	Перестроение в колонну, в шеренгу. Ходьба против хода. Повороты на месте направо, налево. Команды. Расчет по порядку.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
26	ОРУ. Размыкание и смыкание колонны приставными шагами.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
27	Ходьба в колонне. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
28	Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
29	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
30	Выполнение движений руками вверх, вперед и соединение их на 4 счета. Круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
31	Основные положения рук, ног, туловища, головы. Повороты туловища направо и налево.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
32	Приседание согнув ноги вместе. Простые комплексы ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
33	Выполнение приседаний на двух ногах. ОРУ в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
34	Поочередное поднимание ног из положения седа в положение сед под углом. Выполнение на память 3-4 ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
35	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленное дыхание.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
36	Одновременное сгибание пальцев в кулак на одной руке и разгибание на другой..	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
37	Упражнения на расслабление мышц.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
38	Упражнения для формирования правильной осанки. Поднимание на носки с небольшим	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	

	грузом на голове.		
39	Упражнения для формирования правильной осанки.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
40	Различные движения головой, руками, туловищем до остановки по команде.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
41	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
42	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Движение пальцев ног с дозированным усилием. Игра «Удочка».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
43	Упражнения по подтягиванию стопой веревки, лежащей на полу, поднятие ее над полом, удерживание пальцами ног.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
44	Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
45	Укрепление мышц туловища. Лежа на спине, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
46	Укрепление мышц туловища. Лежа на животе, подтягивание на руках на наклонной гимнастической скамейке.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
47	Переноска грузов и передача предметов	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
48	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
49	Упражнения с гимнастическими палками	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
50	Упражнения с флажками.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
51	ОРУ с обручами. Пролезание в обруч. Подвижная игра «Мяч соседу».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений
52	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
53	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
54	Подготовка к занятиям на лыжах. Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
55	Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
56	Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
57	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
58	Виды подъемов и спусков	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
59	Передвижение на лыжах до 500 м	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	

60	Упражнения с обручами	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- развитие мотивов учебной деятельности
61	Упражнения с большими мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
62	Упражнения с большими мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
63	Упражнения с большими мячами. Игра «Мяч среднему».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
64	Упражнения с набивными мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
65	Перекаты в группировке. «Мостик» из положения лежа на спине. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
66	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
67	Ползание по стенке приставными шагами вправо и влево.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
68	Повторение. Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз, приставными шагами вправо и влево.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
69	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с опорой на колени и держась руками за края скамейки с переходом на гимнастическую стенку.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
70	Подлезание под препятствие высотой 30-40 см. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству - умение использовать полученные знания.
71	Повторение упражнений на лазание. Игра «Слушай сигнал». Утренняя гимнастика.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
72	Инструктаж безопасности на уроках физкультуры при занятиях подвижными играми. Правила игр	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
73	Правила игр. Игра «Салки маршем».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
74	Повторение игры «Салки маршем». ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
75	Игра «Веревочный круг», «Часовые и разведчики». Повторение комплекса утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
76	ОРУ в движении. Игра «Пустое место».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
77	ОРУ. Игра «Охотники и утки», «Кто дальше бросит».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
78	Комплекс УГ. Игра «Лучшие стрелки», «Охотники и утки». Укусы насекомых.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
79	Комплекс УГ. Повторение игр с бегом и прыжками..	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
80	ОРУ. Закрепление игр с бросанием, ловлей и метанием.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
81	Комплекс ОРУ. Разучивание игры «Наблюдатель».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
82	ОРУ в движении. Игра «Наблюдатель».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	

	Игра «Самые сильные».	uject/9/3/	
83	Игры с построениями и перестроениями: «У ребят порядок строгий».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
84	Игры с лазанием «Выше ноги от земли»	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
85	Самостоятельная маршировка. Игра «Два сигнала».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
86	Эстафеты	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
87	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- умение определять виды физических упражнений и применять их в повседневной жизни.
88	Ходьба в различном темпе. Ходьба с чередованием с бегом. Игра «Быстро по местам».	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
89	Ходьба с чередованием с бегом до 100 м. ОРУ. Газ в доме. Польза и опасность.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
90	Броски и ловля волейбольных мячей.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
91	Метание колец на шесты.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
92	Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
93	Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
94	Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
95	Челночный бег 3*5 метров. Комплекс ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
96	Повторение. Челночный бега. Игра «Кегли». Посторонние предметы. Опасное любопытство.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
97	Эстафетный бег. Встречная эстафета.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	- формирование мотивации к занятиям легкой атлетикой и качественному выполнению упражнений
98	Повторение. Чередование бега с ходьбой. Эстафеты с бегом и ходьбой.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
99	Повторение. Прыжки в длину с места. Эстафеты с элементами прыжков и бега.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
100	Упражнения для комплексов утренней гимнастики. Медленный бег. Игра «гонка мячей в колоннах». Правила поведения в местах массового скопления людей.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
101	Повторение. Игры с бегом и прыжками. Игра эстафеты. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	
102	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	https://resh.edu.ru/subject/9/3/	

4 КЛАСС

№	Тема урока	Электронные цифровые образовательные ресурсы	Воспитательный потенциал уроков
1	Правила поведения на уроках физкультуры. Понятие физического развития. Понятие о правильном питании.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения
2	Чистота одежды и обуви. Значение правильной осанки для здоровья человека. Комплекс ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
3	Понятие о предварительной и исполнительной командах. Игра «Совушка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
4	Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
5	Понятия: физическая культура, физическое воспитание.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
6	ОРУ. Игра «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
7	Ходьба с различными положениями и движениями рук. Игра «Совушка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
8	Ходьба в полуприседе, ходьба выпадами. ОРУ. Игра «Совушка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
9	Ходьба в полуприседе и выпадами. Игра «Слушай сигнал».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
10	Ходьба с перекатом с пятки на носок. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
11	Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
12	Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами. Игра «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
13	Медленный бег до 3 минут. Комплекс ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
14	Низкий старт. Медленный бег до 3 минут. Игра «Гуси-лебеди».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
15	Бег на скорость до 40 м. ОРУ. Игра «Кошки-мышки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
16	Высокий старт. Повторный бег на скорость. Игра «У медведя во бору».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
17	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
18	Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
19	Челночный бег.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
20	Прыжки на одной ноге до 15 метров. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	

21	Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед до 20 м. Игра «Фигуры».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
22	Повторение. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед и прыжков на одной ноге. Игра «У медведя во бору».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
23	Прыжки в высоту способом перешагивания. Правильное приземление.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
24	Прыжки в длину с разбега, зона отталкивания 60-70 см. ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
25	Прыжки в длину на результат, Контроль выполнения техники прыжка. Эстафета с элементами упражнений с прыжками.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
26	Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- формирование мотивации к занятиям гимнастикой и качественному выполнению упражнений;
27	Отработка сдачи рапорта. Построение в колонну, повороты кругом на месте. ОРУ. Игра «Удочка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- умение взаимодействовать в парах и группах при выполнении учебных заданий;
28	Расчет на первый-второй. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении с поворотом налево.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- формирование творческого отношения к выполнению заданий.
29	ОРУ. Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
30	Повторение перестроений из колонны по одному в колонну по два	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
31	Ходьба «Змейкой». Игра «Запрещенное движение».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
32	Упражнения с ассиметричным движением рук. ОРУ в движении.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
33	Наклоны туловища вправо и влево в сочетании с движениями рук. Игра «Музыкальные змейки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
34	Наклоны туловища с сочетанием движения рук. Игра «Повторяй за мной».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
35	Тренировка дыхания в различных исходных положениях (сидя, стоя, лежа, с различными положениями рук и ног).	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
36	Правильное грудное и диафрагмальное дыхание. ОРУ в движении. Подвижная игра «Салки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
37	Смешанное дыхание. Дыхание по подражанию, по заданию учителя.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
38	Ритмичное дыхание при ходьбе и беге, усиленному дыханию.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
39	Упражнения с кистевым эспандером.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
40	Упражнения с эспандером. Сгибание и разгибание рук от скамейки. Игра «Запрещенное движение».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
41	Упражнения для расслабления мышц.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- развитие мотивов

	Чередование усиленного сжимания мышц ног и рук с последующим расслаблением и потряхиванием конечностей.	ject/9/4/	учебной деятельности.
42	Упражнения для формирования правильной осанки. Ходьба с сохранением правильной осанки с мешочком или дощечкой на голове по гимнастической скамье с перешагиванием через предмет, поворотами.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
43	Упражнения для укрепления мышц туловища и конечностей, в положении разгрузки позвоночника. Игра «Запрещенное движение».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
44	Формирование правильной осанки путем удерживания на голове небольшого груза. Комплекс корригирующих упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
45	Укрепление голеностопных суставов и стоп. Вращение стопами. Игра «Удочка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
46	Упражнения для укрепления мышц туловища. ОРУ. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
47	Выпады влево, вправо, вперед с движениями рук. Игра «Самые сильные».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
48	Выпады влево, вправо, вперед с хлопками, с касанием носков ног. Игра «Найди предмет».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
49	Повторение упражнений на укрепление мышц туловища. Игра «Шишки, желуди, орехи».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
50	Упражнения с гимнастическими палками. Наклоны вперед, в стороны с гимнастическими палками. Игра «Светофор».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
51	Комплекс упражнений с гимнастическими палками.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
52	Упражнения с гимнастическими палками. Перепрыгивание через гимнастическую палку вперед. Игра «Совушка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
53	Упражнение с обручем.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
54	Выполнение ОРУ с обручами. Подвижная игра «Мяч соседу».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
55	Упражнения с большими мячами.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству - умение использовать
56	Упражнения с большими мячами. Передача мяча влево и вправо по кругу. Передача мяча в парах. Подвижная игра	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
57	Упражнения с большими мячами. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после поворота налево, кругом, после хлопка.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	

			получаемые знания.
58	Упражнения с набивными мячами. Поднимание мяча вверх, вперед, влево, вправо (2 кг). Приседы с мячом.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- умение использовать получаемые знания.
59	Упражнения с набивными мячами (2кг). Прыжки через короткую скакалку на месте и с продвижением вперед.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
60	Кувырок назад. «Мостик» с помощью учителя. Комбинация из кувырков.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
61	Повторение техники кувырков вперед и назад.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
62	Лазание по гимнастической стенке вверх и вниз одноименным и разноименным способом.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
63	Перелезание через коня. Вис на рейке на руках. Игра «К своим флажкам».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
64	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Элементарные понятия о ходьбе и технике передвижения на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- формирование мотивации к занятиям лыжной подготовки и качественному выполнению упражнений
65	Одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Подготовка к занятиям на лыжах.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
66	Лыжный инвентарь: выбор лыж и палок. Выполнение строевых команд.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
67	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
68	Выполнение строевых команд. Передвижение на лыжах	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
689	Правильное техническое выполнение попеременно-двухшажного хода	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
70	Виды подъемов и спусков	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
71	Передвижение на лыжах до 500 м	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
72	Спуски, повороты, торможения.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
73	Опорный прыжок через козла.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
74	Вскок на колено, соскок с колен.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
75	Повторение опорных прыжков через козла. Игра «Невод».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
76	Повторение опорных прыжков через козла. Виды травм. Помощь при порезах.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
77	ОРУ. Игра «К своим флажкам», «Пустое место». ОРУ в движении. Игра «Гуси – лебеди», «Кошки-мышки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
78	ОРУ. Игра «Пустое место», «Невод».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
79	Комплекс утренней гимнастики. Игра	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	

	«Салки». Коррекционная игра «Найди предмет».	bject/9/4/	
80	ОРУ. Игра «Запомни порядок», «Удочка».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
81	Повторение комплекса утренней гимнастики. Игра «Запрещенное движение», «Светофор».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
82	Повторение игры «Салки». ОРУ.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
83	Игра «Охотники и утки», «Выбивной». Повторение комплекса утренней гимнастики.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
84	ОРУ в движении. Игра «Быстрые мячи». Правила поведения в местах скопления людей.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
85	ОРУ. Игра «Повторяй за мной», «Быстрые мячи».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
86	Комплекс УГ. Ознакомление с правилами игры в пионербол. Обучение передачи мяча двумя руками от груди. Причины возникновения пожаров в доме. Правила поведения.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
87	Комплекс УГ. Передача мяча двумя руками от груди. Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
88	ОРУ. Обучение подачи мяча одной рукой снизу. Ловля мяча.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
89	Повторение элементов игры в пионербол. Учебная игра через сетку. Безопасное электричество.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
90	ОРУ. Учебная игра через сетку.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
91	Построение в шеренгу, колонну с изменением места построения. Игра «Найди предмет».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
92	Построение в шеренгу, в колонну. Бег по начерченным на полу ориентирам. ОРУ. Игра «Уголки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
93	Ходьба по двум параллельно поставленным гимнастическим скамейкам.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
94	Повторение. Бег по ориентирам и ходьбе по гимнастическим скамейкам.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
95	Инструктаж безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Беседа: Чистота одежды и обуви. Повторение построения в колонну по одному, в одну шеренгу. Эстафеты с элементами беговых упражнений.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	
96	Упражнения на метание. ОРУ. Метание мячей в цель на стене.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	- установление доверительных отношений между учителем и его учениками
97	Метание мяча в баскетбольный щит. Игра «Охотники и утки».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/	

98	Метание мяча на дальность (ширина коридора 10-15 метров). Игра «Выбивало».	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
99	Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
100	. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
101	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
102	Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 312418234115319183154017294632278076113619539346

Владелец Голубова Людмила Викторовна

Действителен с 23.05.2024 по 23.05.2025