

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия №1»**

**РАССМОТРЕНО**

Методический совет

Протокол №1

«30» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Е.Н. Бурова

«30» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МОУ

«Гимназия №1»

Е.Л. Петрова

приказ №50/01-08

«30» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗАДЕРЖКОЙ  
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Углич 2024

## **1. Целевой раздел**

### **1.1. Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования и рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры. Данные модули в своем 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.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально-технического обеспечения и др.

В программах 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). Программы имеют 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 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, 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;
- 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, приемов 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 путем 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.



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

Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – рабочая программа).

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.);
- Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (одобрена 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 371 час (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР) : 1 класс – 99 часов, 2 класс – 102 часа, 3 класс – 102 часа, 4 класс – 68 часов).

## **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 других 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:

- выборе 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 том числе 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:**

- умении 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;
- умении проявлять терпение.

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

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

### **Метапредметные результаты**

Освоение 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)                                                                                                                                                      |
|                                                 |                                                                                                         | <b>Предметные примерные планируемые результаты</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Знания об адаптивной физической культуре</b> | <b>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</b> | <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>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</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</p> |



|  |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</li> <li>- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;</li> <li>- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;</li> <li>- называет основы личной гигиены;</li> <li>- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.</li> </ul> |
|  | <p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- участвует в оставлении режима дня;</li> <li>- выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

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

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

|  |                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>перекладине</b></p> <p><b>Гимнастическая комбинация</b></p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p> <p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> | <p>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>- 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>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> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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

|  |                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | <p>многократном выполнении упражнения;</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;</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>- выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.</p> | <p>одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);</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;</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>упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания);</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- работает с системой поощрений;</p> <p>- выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью 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> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

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



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

|  |                                                                             |  |                                                                                                                       |  |
|--|-----------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | <p>движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p> |  | <p>3 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)                                         |
|                                          |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
|                                          |                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР</b>                                     |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |
| 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.<br>Правила предупреждения травматизма во время | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;<br>- слушают рассказ педагога;<br>- выполняют задания на | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;<br>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; | - Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры;<br>- следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.</p> <p>Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p><b>Из истории физической культуры</b></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><b>Физические упражнения</b></p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.</p> <p><b>Физическая подготовка и ее</b></p> | <p>Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее 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,</p> | <p>поиск ошибок в теоретическом материале;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- находят элементарную заданную информацию в сети Интернет;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план;</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</li> <li>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</li> </ul> | <p>использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- слушают рассказ педагога;</li> <li>- отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений);</li> <li>- с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);</li> <li>- участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению</li> </ul> |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p><b>связь с развитием основных физических способностей</b></p>                    | <p>гибкости и равновесия.<br/>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>задания;<br/>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | <p><b>Способы физкультурной деятельности</b><br/><b>Самостоятельные занятия</b></p> | <p><b>Вариант 7.1</b> 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).<br/>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.<br/><b>Вариант 7.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).<br/><b>Вариант 7.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в</p> | <p>- Участвуют в составлении режима дня;<br/>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;<br/>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br/>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;<br/>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> | <p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;<br/>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br/>- 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;<br/>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);<br/>- играют с соблюдением правил.</p> |
|  | <p><b>Самостоятельные игры</b></p>                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

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

|  |                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |
|--|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                           |                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | упражнения для развития переключаемости движений;<br>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;<br>- выполняют движение под заданный ритм, музыку. | упражнения для развития переключаемости движений;<br>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;<br>- выполняют движение под заданный ритм, музыку. |
|  | Акробатические упражнения | <b>Вариант 7.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. | <i>Этап знакомства с упражнением:</i><br>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;<br>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;<br>- составляют рассказ- |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                 |

|  |                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                        |                                                                        |
|--|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
|  | Акробатические комбинации           | <p><b>Вариант 7.1</b> 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>описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</p> <p>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</p> <p>- игра – имитация движений животных;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</p> |                                                                        |                                                                        |
|  | Упражнения на низкой гимнастической | <p><b>Вариант 7.1</b> Висы, перемахи.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с</p> |



|  |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> | <p>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.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Ходьба, бег, метания. Прыжки со</p> | <p>повторение отдельных фаз движения с их объединением;</p> <p>- наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным сопровождением педагога;</p> <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием.</p> <p><i>Этап закрепления</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> | <p>изучение отдельных фаз движения с их объединением;</p> <p>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным 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>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например,</p> | <p>правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- изучение схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под</p> |
|--|-----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p> | <p>скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.</p> <p>Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> 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 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><b>Вариант 7.2</b> Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом</p> | <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе.</li> </ul> | <p>«Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul> | <p>музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняют упражнения в различном темпе;</li> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</li> </ul> |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Развитие координации</p> | <p>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><b>Вариант 7.1</b> 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; 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</p> |  |  |  |
|--|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |  |
|--|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Формирование осанки</p> | <p>расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> 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 лежа, 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><b>Вариант 7.1</b> 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><b>Вариант 7.2</b> Ходьба на носках, с предметами</p> |  |  |  |
|--|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |  |  |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  | <p>Развитие силовых способностей</p> | <p>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><b>Вариант 7.1</b> 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, 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;</p> |  |  |  |
|--|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                 |                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 |                                         | <p>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><b>Вариант 7.2 Упражнения в поднимании и переноске грузов:</b></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 | <p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> | <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.</p> <p>Ходьба в чередовании с бегом.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> 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.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Беговые упражнения: с высоким</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 включением самоконтроля, взаимоконтроля;</p> <p>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности).</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>- выполнение упражнения в</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>- выполнение упражнения в</p> |

|  |                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> | <p>подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> 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</p> | <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p> | <p>соответствии со схемой.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой 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</p> | <p>соответствии со схемой с контролем своего состояния.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования</p> |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                            |
|--|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Развитие выносливости                                  | поочередно.<br><br><b>Вариант 7.1</b> 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.                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | двигательного акта);<br>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.                                                                                                                                                                          | пространственных представлений;<br>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);<br>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.                                                  |
|  | Общеразвивающие упражнения<br><br>Развитие координации | <b>Вариант 7.1</b> 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.<br><br><b>Вариант 7.2</b> 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. | <i>Этап знакомства с упражнением:</i><br>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;<br>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.<br><i>Этап закрепления:</i><br>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);<br>- игровая деятельность. | <i>Этап знакомства с упражнением:</i><br>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;<br>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным | <i>Этап знакомства с упражнением:</i><br>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;<br>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным |



|  |                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p> | <p><b>Вариант 7.1</b> 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><b>Вариант 7.2</b> 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><b>Вариант 7.1</b> 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</p> | <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p> | <p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео сопровождающими 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</p> | <p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими 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>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><b>Вариант 7.2</b> Повторное выполнение многоскоков;</p> <p>повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>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.</p> |  | <p>представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>-выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p> | <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;</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 тренажерах по сенсорной интеграции.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                    |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Подвижные и спортивные игры</b> | На материале гимнастики с основами акробатики | <p><b>Вариант 7.1</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</li> <li>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</li> <li>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- выполнение упражнения совместно с педагогом.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</li> </ul> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</li> <li>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</li> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ</li> </ul> | <p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</li> <li>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога;</li> <li>- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</li> <li>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</li> </ul> |
|                                    | На материале легкой атлетики                  | <p><b>Вариант 7.1</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p>                                                   | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</li> <li>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |
|                                    | На материале лыжной подготовки                | <p><b>Вариант 7.1</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p>                                                                 | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</li> <li>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |
|                                    | На материале спортивных игр                   | <p>Футбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение</p>                                                                                                                                                                     | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- принимают участие в соревнованиях.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- систематическое повторение и показ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</li> <li>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                       |

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; 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><b>Вариант 7.2</b> Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Подвижные игры разных</p> |  | <p>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 коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</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, сенсорныхощерений (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</p> |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                          |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|--------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                          |                                               | <p>народов.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> 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>Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p> |                                                                                  |                                                                     | <p>упражнения в сокращенном промежутке времени;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p> <p>- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).</p> |
| <b>Лыжная подготовка</b> | Обучение основным элементам лыжной подготовки | <p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p>                                                                                                                                                                                                                                       | <i>Этап знакомства с упражнением:</i>                                            | <i>Этап знакомства с упражнением:</i>                               | <i>Этап знакомства с упражнением:</i>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                          |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – | - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей | - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|  |                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> | <p><b>Вариант 7.1</b> 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.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); 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.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p><b>Вариант 7.2</b><br/>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p> | <p>необходимости по образцу);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и 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</p> | <p>помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</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 проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> | <p>использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и 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</p> |
|--|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--|--|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  | <p>ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> | <p>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 движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально – волевое развитие.</p> | <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p> | <p>подключением контроля состояния.</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 двигательного акта);</p> <p>- участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.</p> |
|--|--|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                   |                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Коррекционно-развивающие упражнения</b></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><b>Вариант 7.1, 7.2</b> 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 как лошадка», «вкручивание лампочки»,</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>«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>С сенсорными набивными мячами разного</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"> <li>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</li> <li>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</li> </ul> | <p>заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;</li> <li>- выполняют упражнения с использованием системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</li> <li>- концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов;</li> <li>- меняют виды деятельности для концентрации</li> </ul> |
|--|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координации движений</p> <p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p> | <p>диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание 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>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченному на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки;</p> |  |  | <p>внимания.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</li> <li>- проговаривают пространственные термины при выполнении упражнений;</li> <li>- выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</li> </ul> |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>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 × 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</p> |  |  |  |
|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>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 переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с</p> |  |  |  |
|--|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |  |  |
|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
|  |  | <p>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;</p> <p>перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи;</p> <p>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

### Примерный тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)

| №                                                  | Разделы и темы                                                                                   | Год обучения              |            |            |           |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------------|------------|-----------|
|                                                    |                                                                                                  | 1                         | 2          | 3          | 4         |
|                                                    |                                                                                                  | Количество часов (уроков) |            |            |           |
| <b>І. Знания об адаптивной физической культуре</b> |                                                                                                  |                           |            |            |           |
| 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       |            |            |           |
| <b>ІІ. Способы физкультурной деятельности</b>      |                                                                                                  |                           |            |            |           |
| 4                                                  | Самостоятельные занятия                                                                          | В процессе обучения       |            |            |           |
| 5                                                  | Самостоятельные игры и развлечения                                                               | В процессе обучения       |            |            |           |
| 6                                                  | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                        | В процессе обучения       |            |            |           |
| <b>ІІІ. Физическое совершенствование</b>           |                                                                                                  |                           |            |            |           |
| 7                                                  | Гимнастика с основами акробатики                                                                 | 21                        | 24         | 24         | 12        |
| 8                                                  | Легкая атлетика                                                                                  | 20                        | 22         | 22         | 16        |
| 9                                                  | Лыжная подготовка                                                                                | 16                        | 16         | 16         | 12        |
| 10                                                 | Подвижные и спортивные игры                                                                      | 32                        | 30         | 30         | 18        |
| 11                                                 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                                     | 10                        | 10         | 10         | 10        |
|                                                    |                                                                                                  | <b>99</b>                 | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>68</b> |
|                                                    | <b>Итого: 405 часов</b>                                                                          |                           |            |            |           |

### Примерный тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)

| №                                                  | Разделы и темы | Год обучения              |           |   |   |   |
|----------------------------------------------------|----------------|---------------------------|-----------|---|---|---|
|                                                    |                | 1                         | 1<br>доп. | 2 | 3 | 4 |
|                                                    |                | Количество часов (уроков) |           |   |   |   |
| <b>І. Знания об адаптивной физической культуре</b> |                |                           |           |   |   |   |

|                                               |                                                                                                  |                     |           |            |            |           |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------|------------|------------|-----------|
| 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 |           |            |            |           |
| <b>II. Способы физкультурной деятельности</b> |                                                                                                  |                     |           |            |            |           |
| 4                                             | Самостоятельные занятия                                                                          | В процессе обучения |           |            |            |           |
| 5                                             | Самостоятельные игры и развлечения                                                               | В процессе обучения |           |            |            |           |
| 6                                             | Физкультурно-оздоровительная деятельность                                                        | В процессе обучения |           |            |            |           |
| <b>III. Физическое совершенствование</b>      |                                                                                                  |                     |           |            |            |           |
| 7                                             | Гимнастика с основами акробатики                                                                 | 21                  | 21        | 24         | 24         | 12        |
| 8                                             | Легкая атлетика                                                                                  | 20                  | 20        | 22         | 22         | 16        |
| 9                                             | Лыжная подготовка                                                                                | 16                  | 16        | 16         | 16         | 12        |
| 10                                            | Подвижные и спортивные игры                                                                      | 32                  | 32        | 30         | 30         | 18        |
| 11                                            | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО                                     | 10                  | 10        | 10         | 10         | 10        |
|                                               |                                                                                                  | <b>99</b>           | <b>99</b> | <b>102</b> | <b>102</b> | <b>68</b> |
| <b>Итого: 405 часа</b>                        |                                                                                                  |                     |           |            |            |           |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                          | Количество<br>часов | Дата<br>изучения | Электронные цифровые образовательные<br>ресурсы                                                                           | Дополнительная<br>информация |
|----------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
|          |                                                                     | Всего               |                  |                                                                                                                           |                              |
| 1        | Что такое физическая культура                                       | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/326602/</a> |                              |
| 2        | Современные физические упражнения                                   | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |                              |
| 3        | Режим дня и правила его составления и соблюдения                    | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |                              |
| 4        | Личная гигиена и гигиенические процедуры                            | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/326357/</a> |                              |
| 5        | Осанка человека.<br>Упражнения для осанки                           | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a> |                              |
| 6        | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> |                              |
| 7        | Правила поведения на уроках физической культуры                     | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/</a> |                              |
| 8        | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики                          | 1                   |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |                              |



|    |                                                                          |   |  |                                                                                                                           |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 9  | Исходные положения в физических упражнениях                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 10 | Учимся гимнастическим упражнениям                                        | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 11 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом                       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 12 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 13 | Акробатические упражнения, основные техники                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 14 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a> |  |
| 15 | Способы построения и повороты стоя на месте                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 16 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)                     | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 17 | Гимнастические упражнения с мячом                                        | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |

|    |                                                       |   |  |                                                                                                                           |  |
|----|-------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 18 | Гимнастические упражнения со скакалкой                | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/</a> |  |
| 19 | Гимнастические упражнения в прыжках                   | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 20 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе   | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 21 | Подъем ног из положения лежа на животе                | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 22 | Сгибание рук в положении упор лежа                    | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 23 | Разучивание прыжков в группировке                     | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 24 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами         | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 25 | Строевые упражнения с лыжами в руках                  | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 26 | Строевые упражнения с лыжами в руках                  | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 27 | Упражнения в передвижении на лыжах                    | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a> |  |
| 28 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |

|    |                                                                        |   |  |                                                                                                                           |  |
|----|------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 29 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах                  | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 30 | Упражнения в передвижении на лыжах                                     | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a> |  |
| 31 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 32 | Техника ступающего шага во время передвижения                          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 33 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 34 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 35 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a> |  |
| 36 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации             | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |
| 37 | Чем отличается ходьба от бега                                          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a>                                           |  |

|    |                                                                                |   |  |                                                                                 |  |
|----|--------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 38 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 39 | Упражнения в передвижении с                                                    | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
|    | равномерной скоростью                                                          |   |  |                                                                                 |  |
| 40 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 41 | Упражнения в передвижении с изменением скорости                                | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 42 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью           | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 43 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью           | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 44 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                                                    |   |  |                                                                                 |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 45 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения     | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 46 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 47 | Правила выполнения прыжка в длину с места                                          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 48 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами                               | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 49 | Приземление после спрыгивания с горки матов                                        | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 50 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации                               | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 51 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега         | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 52 | Разучивание фазы приземления из прыжка                                             | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                        |   |  |                                                                                 |  |
|----|--------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 53 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 54 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 55 | Считалки для подвижных игр                             | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 56 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 57 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр    | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 58 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 59 | Обучение способам организации игровых площадок         | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 60 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 61 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                       |   |  |                                                                                 |  |
|----|-------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 62 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 63 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 64 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 65 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 66 | Разучивание подвижной игры «Не оступись»              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 67 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 68 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 69 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 70 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 71 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»             | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 72 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»         | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                                                                      |   |  |                                                                                 |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 73 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»                                                        | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 74 | ГТО – что это такое?<br>История ГТО.<br>Спортивные нормативы                                         | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 75 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО                   | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 76 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |



|    |                                                                                                      |   |  |                                                                                 |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры        | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах.                       | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
|    | Подвижные игры                                                                                       |   |  |                                                                                 |  |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры               | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                                                                                              |   |  |                                                                                 |  |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 85 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры                              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 86 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                          | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса                                                                     | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
|    | ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры                                                                                   |   |  |                                                                                 |  |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                                                                                                        |   |  |                                                                                 |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры              | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные                   | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
|    | игры                                                                                                                                   |   |  |                                                                                 |  |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |

|    |                                                                                                                                        |   |  |                                                                                 |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения                                                                                                   | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
|    | норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры                                                                           |   |  |                                                                                 |  |

|                                     |                                                                                                   |    |  |                                                                                 |  |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----|--|---------------------------------------------------------------------------------|--|
| 97                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 98                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| 99                                  | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/1/">https://resh.edu.ru/subject/9/1/</a> |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                   | 99 |  |                                                                                 |  |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                     | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Электронные цифровые<br>образовательные<br>ресурсы                              |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                                | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |                  |                                                                                 |
| 1        | История подвижных игр и соревнований у древних народов                                                                         | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 2        | Зарождение Олимпийских игр                                                                                                     | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 3        | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой                                                                                 | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 4        | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени                                                                             | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 5        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                             | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 6        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение                                           | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 7        | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1                | 0                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 8  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
|    | с места толчком двумя ногами.<br>Эстафеты                                                                       |   |   |   |  |                                                                                 |
| 9  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                     | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 10 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель.<br>Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 11 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 12 | Броски мяча в неподвижную мишень                                                                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 13 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 14 | Сложно координированные прыжковые упражнения                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 15 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 16 | Прыжок в высоту с прямого разбега                                                                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 17 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 18 | Бег с поворотами и изменением направлений                                                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 19 | Сложно координированные беговые упражнения                                                          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 20 | Сложно координированные беговые упражнения                                                          | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 21 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке                             | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 22 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке                             | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 23 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 24 | Современные Олимпийские игры                                                                        | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 25 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики                                                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 26 | Строевые упражнения и команды                                                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 27 | Строевые упражнения и команды                                                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 28 | Утренняя зарядка                                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 29 | Составление комплекса утренней зарядки                                                              | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |



|    |                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 30 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 31 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 32 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 33 | Физическое развитие                                                                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 34 | Физические качества                                                                                                                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 35 | Гибкость как физическое качество                                                                                                       | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 36 | Гимнастическая разминка                                                                                                                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 37 | Прыжковые упражнения                                                                                                                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 38 | Прыжковые упражнения                                                                                                                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 39 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 40 | Ходьба на гимнастической скамейке                                                                                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                     |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 41 | Упражнения с гимнастической скакалкой               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 42 | Упражнения с гимнастической скакалкой               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 43 | Упражнения с гимнастическим мячом                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 44 | Упражнения с гимнастическим мячом                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 45 | Танцевальные гимнастические движения                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 46 | Танцевальные гимнастические движения                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 47 | Дневник наблюдений по физической культуре           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 48 | Сила как физическое качество                        | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 49 | Быстрота как физическое качество                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 50 | Выносливость как физическое качество                | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 51 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 52 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 53 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 54 | Спуск с горы в основной стойке                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                                    |   |   |   |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------|
| 55 | Подъем лесенкой                                                                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 56 | Подъем лесенкой                                                                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 57 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 58 | Спуски и подъёмы на лыжах                                                                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 59 | Торможение лыжными палками                                                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 60 | Торможение лыжными палками                                                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 61 | Торможение падением на бок                                                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 62 | Торможение падением на бок                                                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 63 | Освоение правил и техники                                                                          | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
|    | выполнения норматива<br>комплекса ГТО. Бег на лыжах 1<br>км. Эстафеты                              |   |   |   |                                                                                 |
| 64 | Освоение правил и техники<br>выполнения норматива<br>комплекса ГТО. Бег на лыжах 1<br>км. Эстафеты | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 65 | Закаливание организма                                                                              | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 66 | Развитие координации движений                                                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 67 | Развитие координации движений                                                                      | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 68 | Подвижные игры на развитие<br>равновесия                                                           | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 69 | Подвижные игры с приемами<br>спортивных игр                                                        | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 70 | Игры с приемами баскетбола                                                                         | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 71 | Приемы баскетбола: мяч<br>среднему и мяч соседу                                                    | 1 | 0 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                            |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 72 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 73 | Игры с приемами баскетбола                                                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 74 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 75 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок                                   | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 76 | Прием «волна» в баскетболе                                                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 77 | Прием «волна» в баскетболе                                                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 78 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 79 | Игры с приемами футбола: метко в цель                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 80 | Гонка мячей и слалом с мячом                                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 81 | Гонка мячей и слалом с мячом                                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 82 | Футбольный бильярд                                                         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 83 | Футбольный бильярд                                                         | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 84 | Бросок ногой                                                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 85 | Бросок ногой                                                               | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 86 | Подвижные игры на развитие равновесия                                      | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 87 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты                                                                                             | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение                                                                                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры                                                 | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|    |                                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты                    | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры                           | 1 | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |

|                                     |                                                                                                                             |     |   |   |  |                                                                                 |
|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---|---|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| 98                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты                                 | 1   | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 99                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры                                  | 1   | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 100                                 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры                                  | 1   | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 101                                 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1   | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
| 102                                 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с                                                                          | 1   | 0 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/9/2/">https://resh.edu.ru/subject/9/2/</a> |
|                                     | соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО                                                    |     |   |   |  |                                                                                 |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                             | 102 | 0 | 0 |  |                                                                                 |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 КЛАСС

| №<br>п<br>/<br>п | Тема урока                                                                                           | Количество часов |                       |                        | Дата<br>изучения | Цифровые ресурсы                                                                                                        |
|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                  |                                                                                                      | всего            | контрольные<br>работы | практические<br>работы |                  |                                                                                                                         |
| 1.               | Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ                                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 2.               | История подвижных игр и соревнований у древних народов.                                              | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 3.               | Зарождение Олимпийских игр                                                                           | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 4.               | Виды физических упражнений.                                                                          | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 5.               | Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы                                                                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 6.               | Измерение пульса на уроках физической культуры                                                       | 1                | 1                     | 0                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 7.               | Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой                                  | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 8.               | Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.                            | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 9.               | Дыхательная гимнастика<br>Зрительная гимнастика                                                      | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 10.              | Модуль "Лёгкая атлетика".<br>Прыжок в длину с разбега<br>Комплекс упражнений для развития прыгучести | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 11.              | Техника выполнения прыжка в                                                                          | 1                | 0                     | 1                      |                  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |



|     |                                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                                                                         |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | длину с разбега способом согнув ноги                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                         |
| 12. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 13. | Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 14. | Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 15. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 16. | Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 17. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i><br><b>Броски набивного мяча</b><br>Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 18. | бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 19. | Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя                                                                   | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 20. | <i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i><br><b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                                                                                                         |   |   |   |                                                                                                                         |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 21. | Техника челночного бега 3 × 5 м;<br>4 × 5 м; 4 × 10 м                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 22. | Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м                                                                                                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 23. | Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);                                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 24. | Бег через набивные мячи;<br>бег с наступанием на гимнастическую скамейку                                                                                                | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 25. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>                                                                                         | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 26. | Организующие команды:<br>«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 27. | Организующие команды:<br>«Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Равняйся», «В две шеренги становись» | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 28. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i><br>Лазание по гимнастическому канату в три приема                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                                                      |   |   |   |  |                                                                                                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 29. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 30. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема                                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 31. | Лазание по канату в два приема                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 32. | Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 33. | Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема                                                  | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 34. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической скамейке</b>                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 35. | Передвижения по гимнастической скамейке                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 36. | Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 37. | <i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Передвижения по гимнастической стенке</b>                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 38. | Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | спрыгиванием                                                                                                                                                          |   |   |   |  |                                                                                                                         |
| 39. | Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 40. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Прыжки через скакалку</b> Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 41. | Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения                                                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 42. | Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку                                                                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 43. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Ритмическая гимнастика»</b>                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 44. | Ритмическая гимнастика»                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 45. | Ритмическая гимнастика»                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 46. | Модуль "Гимнастика с основами акробатики". <b>Танцевальные упражнения</b>                                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 47. | Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;                                                                                              | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 48. | Повторение и закрепление приёмов выполнения различных                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                                                                                     |   |   |   |  |                                                                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений            |   |   |   |  |                                                                                                                         |
| 49. | Модуль "Лыжная подготовка".<br>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом<br>Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок.<br>ТБ | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 50. | Техника передвижения одновременным двушажным лыжным ходом                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 51. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 52. | Передвижение одновременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 53. | Техника передвижения попеременным двушажным лыжным ходом                                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 54. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению попеременным двушажным лыжным ходом                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 55. | Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью                                                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                                                                       |   |   |   |                                                                                                                         |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 56. | Правила развития выносливости во время самостоятельных занятий лыжной подготовкой.                                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 57. | Составление плана самостоятельных занятий по развитию выносливости во время лыжных прогулок                                           | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 58. | Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку                                                                 | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 59. | Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.<br>Техника поворота на лыжах способом переступания               | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 60. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 61. | Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка.<br>Правила поведения на уроках плавания                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 62. | Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»                                                                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 63. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр<br>Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо» | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 64. | Организация и проведения подвижной игры «Попади в                                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                         |   |   |   |  |                                                                                                                         |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | кольцо»                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                                         |
| 65. | Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 66. | Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 67. | Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 68. | Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 69. | Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 70. | Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 71. | Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 72. | Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 73. | Техника ведения баскетбольного мяча                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 74. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 75. | Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 76. | Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|     |                                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                                         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | от груди                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                                         |
| 77. | Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 78. | Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди                    | 1 | 1 | 0 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 79. | Волейбол как спортивная игра                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 80. | Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 81. | Техника прямой нижней подачи в волейболе                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 82. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 83. | Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 84. | Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе                                                                     | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 85. | Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 86. | Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе                                            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |



|      |                                                                                              |   |   |   |                                                                                                                         |
|------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 87.  | Футбол как спортивная игра                                                                   | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 88.  | Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол                                          | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 89.  | Техника удара по неподвижному мячу в футболе                                                 | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 90.  | Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе                      | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 91.  | Ведение футбольного мяча                                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 92.  | Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе                                    | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 93.  | Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 94.  | Бег на 30 м (с)                                                                              | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 95.  | Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)                                                     | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 96.  | Челночный бег 3x10 м (с)                                                                     | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 97.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д) (количество раз)  | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 98.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)                       | 1 | 0 | 1 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 99.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                              | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 100. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от                                 | 1 | 1 | 0 | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |

|                                     |                                                                          |     |    |    |  |                                                                                                                         |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                     | уровня скамьи - см)                                                      |     |    |    |  |                                                                                                                         |
| 101.                                | Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)     | 1   | 0  | 1  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| 102.                                | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин) | 1   | 1  | 0  |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/start/192861</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                          | 102 | 10 | 92 |  |                                                                                                                         |

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 4 КЛАСС

| № п/п | Тема урока                                                                                                            | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Цифровые ресурсы                                                                                            |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------|---------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |                                                                                                                       | всего            | контрольные работы | практические работы |               |                                                                                                             |
| 1     | Возрождение Олимпийских игр. Символика и ритуалы первых Олимпийских игр. История первых Олимпийских игр современности | 1                | 0                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 2     | Составление дневника физической культуры. Физическая подготовка человека. Правила развития физических качеств.        | 1                | 0                  | 1                   |               | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|   |                                                                                                                                                                                                 |   |   |   |  |                                                                                                             |
|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3 | Определение индивидуальной физической нагрузки для самостоятельных занятий физической подготовкой. Закаливающие процедуры с помощью воздушных и солнечных ванн, купания в естественных водоёмах | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 4 | Модуль «Лёгкая атлетика». Техника безопасности на уроках. Беговые упражнения. Старт с опорой на одну руку и последующим ускорением.                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 5 | Модуль «Лёгкая атлетика». Спринтерский и гладкий равномерный бег по учебной дистанции; ранее разученные беговые упражнения. П/и                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 6 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые упражнения. Бег 30м. Правила развития физических качеств. Зачет. Бег 30 м.                                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 7 | Модуль «Лёгкая атлетика». Беговые                                                                                                                                                               | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | упражнения. Бег 60м.<br>Прыжковые упражнения:<br>прыжок в длину с места.<br>Определение<br>индивидуальной<br>физической нагрузки для<br>самостоятельных занятий<br>физической подготовкой.                                    |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 8  | Модуль «Лёгкая<br>атлетика». Беговые<br>упражнения. Прыжок в<br>длину с места. Правила<br>измерения показателей<br>физической<br>подготовленности.<br>Составление плана<br>самостоятельных занятий<br>физической подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 9  | Модуль «Спортивные игры.<br>Футбол. Удары по<br>катящемуся мячу с разбега<br>в футболе.                                                                                                                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 10 | Модуль «Спортивные игры.<br>Футбол. Игровая<br>деятельность по правилам с<br>использованием разученных<br>технических приёмов в<br>передаче мяча в футболе.                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 11 | Модуль «Спортивные игры.                                                                                                                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Футбол. Игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов мяча его ведении в футболе.                                                                                              |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 12 | Модуль «Гимнастика». Правила техники безопасности на уроках. Акробатическая комбинация. Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте.                                                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 13 | Модуль «Гимнастика». Упражнения на низком гимнастическом бревне. Акробатическая комбинация из общеразвивающих и сложно координированных упражнений, стоек и кувырков, ранее разученных акробатических упражнений. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 14 | Модуль «Гимнастика». Висы и упоры на невысокой гимнастической перекладине. Прыжки через скакалку.                                                                                                                 | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                                |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Модуль «Гимнастика». Упражнения ритмической гимнастики. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами.             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 16 | Модуль «Гимнастика». Знакомство с рекомендациями учителя по распределению упражнений в комбинации ритмической гимнастики и подборе музыкального сопровождения. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 17 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 18 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической                                                          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                                       |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 19 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 20 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 21 | Модуль «Спортивные игры». Правила техники безопасности на уроках волейбол. Технические действия игрока без мяча: передвижение в стойке волейболиста.          | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 22 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол-цели и задачи. Техника безопасности на уроках                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 23 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Стойка волейболиста, передвижение. Верхняя передача мяча над собой | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 24 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Стойка волейболиста, передвижение. Верхняя передача мяча над собой | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 25 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Подвижные игры, эстафеты с элементами волейбола                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 26 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. передвижение. Верхняя передача мяча у стены                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 27 | Модуль «Спортивные игры». Волейбол. Специально прыжковые упражнения                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 28 | Модуль «Плавание». Техника работы рук в                                                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |



|    |                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | брассе. Техника работы ног в брассе. Дыхание и сочетание движений в брассе                                                 |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 29 | Модуль «Плавание». Сочетание работы рук и ног в брассе. Подвижные игры на воде                                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 30 | Модуль «Плавание». Брасс – совершенствование техники движения рук и ног. Подвижные игры на воде.                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 31 | Модуль «Плавание». Брасс 20х25 м, эстафета. Подвижные игры на воде.                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 32 | Модуль «Зимние виды спорта». Правила техники безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 33 | Модуль «Зимние виды спорта». Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке.                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 34 | Модуль «Зимние виды                                                                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | спорта». Повороты на лыжах.                                                                                        |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 35 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижения на лыжах по учебной дистанции.                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 36 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры на лыжах: «С горки на горку», Эстафета с передачей палок»                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 37 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Преодоление небольших трамплинов при спуске с пологого склона в низкой стойке. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 38 | Модуль «Зимние виды спорта». Спуски на лыжах.                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 39 | Модуль «Зимние виды спорта». Торможение и поворот упором; подъём «ёлочкой»; прохождение дистанции 3 км.            | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 40 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение по лыжной трассе ранее изученными способами лыжных ходов.                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                  |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 41 | Модуль «Зимние виды спорта». Передвижение на лыжах для развития выносливости.                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 42 | Модуль «Зимние виды спорта». Зачет. Передвижение по учебной лыжне одновременным одношажным ходом.                                | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 43 | Модуль «Зимние виды спорта». Игры и эстафеты с подъемами и спусками с гор, преодоление подъемов и препятствий.                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 44 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 3 км. попеременный двухшажный ход, скользящий шаг.                         | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 45 | Модуль «Зимние виды спорта». Прохождение дистанции до 2,5 км, игры, эстафеты.                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 46 | Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Остановка двумя шагами, остановка прыжком в баскетболе. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                                                    |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 47 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Технические действия баскетболиста. Прыжок вверх толчком одной и приземление на другую в баскетболе.                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 48 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Ранее разученные упражнения в ведении баскетбольного мяча в разных направлениях и по разной траектории.    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 49 | Модуль «Спортивные игры. Баскетбол. Тактические действия баскетболиста. Зачет. Передачи и броски мяча в корзину.                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 50 | Модуль «Спортивные игры. Правила техники безопасности на уроках. Волейбол. Приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки команды соперника в волейболе. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 51 | Модуль «Спортивные игры.                                                                                                                                                           | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                   |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча.                          |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 52 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 53 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Правила игры и игровая деятельность по правилам с использованием разученных технических приёмов в подаче мяча. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 54 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Игровая деятельность в приёме и передаче двумя руками снизу в волейболе.                                       | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 55 | Модуль «Спортивные игры. Волейбол. Зачет. Волейбол по правилам с использованием разученных технических действий.                                  | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 56 | Физическая подготовка: освоение                                                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                 |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 57 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 58 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 59 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях                                                                    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                               |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО                                                                                            |   |   |   |  |                                                                                                             |
| 60 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 61 | Физическая подготовка: освоение содержания программы, демонстрация приростов в показателях физической подготовленности и нормативных требований комплекса ГТО | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 62 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места.    | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |

|    |                                                                                                                                                            |   |   |   |  |                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 63 | Модуль «Лёгкая атлетика». Правила техники безопасности на уроках. Прыжковые упражнения: прыжки и многоскоки. Прыжковые упражнения: прыжок в длину с места. | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 64 | Модуль «Лёгкая атлетика». Прыжковые упражнения: прыжки и много скоки Зачет. Прыжок в длину с места.                                                        | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 65 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 66 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                                                                                   | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 67 | Модуль «Лёгкая атлетика». Метание малого (теннисного) мяча на дальность. Зачет. Метание малого (теннисного) мяча на дальность.                             | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |
| 68 | Модуль «Лёгкая атлетика». Броски набивного мяча двумя                                                                                                      | 1 | 0 | 1 |  | <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4595/start/</a> |



|                                        |                                                     |    |   |    |  |  |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------|----|---|----|--|--|
|                                        | руками из-за головы, мяча<br>двумя руками от груди. |    |   |    |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО<br>ПРОГРАММЕ |                                                     | 68 | 0 | 68 |  |  |

## 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 ЗПР образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает следующее.

Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.