

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования Администрации г. Бийска"**

**МБОУ "СОШ № 9 имени Героя РФ Медведева С. Ю."**

РАССМОТРЕНО

Методическим  
объединением учителей  
естественно-  
математического цикла

Бонкина Е. И.

Протокол № 1 от «27» 08  
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом

Протокол № 1 от «29» 08  
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СОШ №  
9 имени Героя РФ  
Медведева С. Ю."

Приказ № 70/3 от «29» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**«Адаптивная физическая культура»**

**АДАптиРОВАННОЙ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ**

**ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

для обучающихся 1-4 классов

**Бийск 2024**

## **Пояснительная записка**

Комплект примерных рабочих программ по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные 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 примерное 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) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). 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.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

На уровне основного общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности».

В учебном плане количество часов на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» составляет 2 часа в неделю, третий час может быть реализован за счет часов части, формируемой участниками образовательных отношений, за счет включения обучающихся во внеурочную деятельность по направлениям: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне основного общего образования, за пять учебных лет составляет 340 часов при проведении 2 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 68 часов ежегодно); или 510 часов при проведении 3 уроков адаптивной физической культуры в неделю (по 102 часа ежегодно).

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся		
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению	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	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом

	<p><b>здоровья человека</b></p> <p><b>Из истории физической культуры</b></p> <p><b>Физические упражнения</b></p>	<p>человека.</p> <p>Правила предупреждения травматизма во время 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>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>педагога;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале;</li> <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>	<p>педагога с опорой на визуальный план;</p> <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>педагога с опорой на визуальный план (с 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</li> </ul>
--	--	---	---	--	---

	<p><b>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</b></p>	<p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>			<p>групповой работе по поиску информации или выполнению задания;</p> <p>- участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>
	<p><b>Способы физкультурной деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия</b></p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Составление режима дня.</p> <p>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).</p> <p>Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.</p> <p>Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение</p>	<p>- Участвуют в составлении режима дня;</p> <p>- выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества;</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <p>- играют с соблюдением правил.</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем педагога, с подключением контроля своего состояния;</p> <p>- участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p>

	<p><b>Самостоятельные игры и развлечения</b></p>	<p>оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>	<p>- измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;</p> <p>- организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>		<p>- играют с соблюдением правил.</p>
<p><b>Гимнастика с элементами акробатики</b></p>	<p>Организующие команды и приемы</p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</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 упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего</p>



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

	<p>Акробатические комбинации</p>	<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>сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения;</li> <li>- совместное выполнение упражнения ребенком с одновременным проговариванием.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для развития статической координации движения;</li> <li>- игра – имитация</li> </ul>		
--	----------------------------------	--	--	--	--

			<p>движений животных;</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).</p>		
Упражнения на низкой гимнастической перекладине	<p><b>Вариант 7.1</b> Висы, перемахи.</p> <p>Например, из виса 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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное 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</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- последовательное 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,</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с 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</p>	

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</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 скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. 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,</p>	<p>ярким инвентарем;</p> <p>-концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов;</p> <p>- участвуют в подвижных играх с мячом.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений);</p> <p>- выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с ярким инвентарем;</p> <p>- выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- проговаривание признаков инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения в</p>	<p>мячи по цвету, форме, величине, весу;- использование системы игровых, сенсорных поощрений;</p> <p>- выполнение упражнений под музыку.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения по подбору одинакового инвентаря или инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</p> <p>- упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация</p>
--	--	---	---	--	--

	<p>Развитие гибкости</p>	<p>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 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);</p>		<p>различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>
	<p>Развитие координации</p>				

		<p>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 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</p>			
--	--	---	--	--	--

	Формирование осанки	<p>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 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</p>			
--	---------------------	---	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>(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; 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>			
--	--------------------------------------	---	--	--	--



<p><b>Легкая атлетика</b></p>	<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 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><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения с включением самоконтроля, взаимоконтроля;</li> <li>- проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности).</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии со схемой.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения по зрительным опорам в соответствии со схемой упражнения.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения для</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- выполнение упражнения в соответствии со схемой с контролем своего состояния.</li> </ul> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение упражнения по зрительным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием</li> </ul>
-------------------------------	---	---	--	--	---

	<p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие быстроты</p> <p>Развитие выносливости</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 поочередно.</p> <p><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.</p>		<p>развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>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 пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного</p>
--	--	---	--	--	--

					взаимодействия.
	Общеразвивающие упражнения	<p><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.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями.</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</li> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>
	Развитие координации	<p><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.</p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проговаривание порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</li> <li>- игровая деятельность.</li> </ul> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>	<p><i>Этап закрепления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речию;</li> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>
	Развитие скоростных способностей	<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</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции;</li> <li>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр обучающего видео с сопровождающими</li> </ul>

	<p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>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 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; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном</p>		<p>комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на</p>	<p>комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p>
--	---	--	--	--	--

		<p>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;</p> <p>прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>		<p>тренажерах по сенсорной интеграции.</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><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p>	<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><b>Вариант 7.1</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его;</p> <p>- показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения;</p> <p>- описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей</p>

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

		<p>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 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»,</p>		<p>взаимодействия;</p> <p>- упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала).</p>	<p>выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</p> <p>-использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений;</p> <p>- выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- упражнения для развития коммуникации и взаимодействия;</p>
--	--	---	--	--	---

		«Не урони мяч».			- использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки  Общеразвивающие упражнения Развитие координации движений	<b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение. <b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение  <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. <b>Вариант 7.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу); - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога; - выполнение упражнений по памяти; - самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике; - совместное с педагогом построение схемы упражнения по	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; -изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением



	<p>Развитие выносливости</p>	<p>лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-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> Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>	<p>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 порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p>	<p>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>- выполняют упражнения для развития переключаемости движений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног</p>	<p>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 подключением контроля состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполняют упражнения для переключаемости</p>
--	------------------------------	---	---	---	---

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

	<p>упражнения Развитие выносливости</p>	<p>на ногах, держась за доску; повторное скольжение на груди с задержкой дыхания; повторное проплывание отрезков одним из способов плавания. <b>Вариант 7.2</b> Работа ног у вертикальной поверхности, проплывание отрезков на ногах, держась за доску; скольжение на груди и спине с задержкой дыхания (стрелочкой).</p>	<p>переключаемости движений; - выполняют дыхательных упражнений - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>использованием зрительных пространственных ориентиров. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>использованием зрительных пространственных ориентиров с подключением контроля своего состояния. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</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</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</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</p>
---	--	--	--	---	--

	<p>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия</p>	<p>как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатый 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 («катор», «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>словесной инструкцией 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>движений, 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</li> </ul>
--	--	---	--	--	---

	<p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p>	<p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p>			<p>деятельности для концентрации 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>Упражнения на развитие точности и координации движений</p>	<p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.</p>			
	<p>Упражнения на</p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!»,</p>			

	<p>развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>«Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 × 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)</p>			
--	---	--	--	--	--

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



		<p>«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 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>			
--	--	---	--	--	--

### **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>		
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей;</p> <p>- называет основные способы и особенности движений и</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, и</p>	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <p>- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;</p> <p>- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз,</p>

		<p>передвижений человека;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</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>	<p>уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;</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>
	<p><b>Способы физической деятельности</b></p> <p><b>Самостоятельные занятия.</b></p> <p><b>Самостоятельные игры и развлечения.</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 туловища, развития основных физических качеств;</li> <li>- проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме</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> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> <li>- может организовать и провести</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 контролем состояния;</li> <li>- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</li> </ul>

		<p>дня (утренняя зарядка, физкультминутки);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила игры.</li> </ul>	<p>- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);</p> <ul style="list-style-type: none"> <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> <li>- выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.</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 течение 10 секунд;</li> <li>- знает простые пространственные термины.</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 соблюдать ритмический рисунок;</li> <li>- наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.</li> </ul>
	<b>Акробатические упражнения</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога</li> </ul>		



	<b>Акробатические комбинации</b>	<p>и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- проговаривает порядок действий;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд;</li> <li>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</li> <li>- выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.</li> </ul>		
	<p><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</b></p> <p><b>Гимнастическая комбинация</b></p> <p><b>Гимнастические упражнения прикладного характера</b></p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;</li> </ul>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный</li> </ul>	<p>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с</li> </ul>

	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- включается в игровую деятельность при выполнении упражнений;</li> <li>- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности;</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта);</li> <li>- выполняет на память серию из 3-5 упражнений.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</li> <li>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</li> <li>- умеет работать с тренажерами;</li> <li>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>использованием визуального плана;</li> <li>- включается в игровую деятельность;</li> <li>- работает с системой поощрений;</li> <li>- выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью;</li> <li>- подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие);</li> <li>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</li> </ul>
--	--	---	---	---

<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 способностей</p>	<p>- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию;</p> <p>- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения;</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной</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</p>

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

	<p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>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>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>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>
<b>Лыжная подготовка</b>	Обучение основным элементам лыжной подготовки	<p>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ;</p> <p>- передвигается по учебной лыжне</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится самостоятельно;</p> <p>- соблюдает технику</p>	<p>- Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится самостоятельно;</p>

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>самостоятельно;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>	<p>безопасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <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>- 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>Плавание</b>	<p>Обучение основным элементам плавания</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им, проговаривает;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров свободным стилем;</li> <li>- знает основные правила</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</li> <li>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> <li>- проплывает 10-15 метров</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>- знает правила поведения на воде и следует им;</li> <li>- свободно держится на воде и погружается в воду;</li> </ul>

		<p>соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила дисциплины;</li> <li>- выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя с самостоятельным проговариванием;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия;</li> <li>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге.</li> </ul>	<p>свободным стилем;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знает основные правила соревнований;</li> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- выдерживает темп и ритм выполнения;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдает правила дисциплины с контролирующей помощью педагога;</li> <li>- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;</li> <li>- удерживает правильную осанку;</li> <li>- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).</li> </ul>
<b>Коррекционно-развивающие упражнения</b>	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p> <p>Упражнения на коррекцию</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога;</li> <li>- выполняет серию упражнений с опорой на словесную инструкцию;</li> <li>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</li> <li>- показывает на схеме части тела в</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</li> <li>- с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль;</li> <li>- выполняет упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</li> <li>- выполняет серию упражнений с использованием визуального</li> </ul>

	<p>формирование правильной осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию профилактики плоскостопия</p> <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>соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	<p>плана;</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>- показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- выполняет на память серию из 3 упражнений;</p> <p>- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).</p>	<p>плана;</p> <p>- включается в игровую деятельность;</p> <p>- реагирует на поощрения за выполнение упражнений;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд.</p>
--	--	---	---	--



## 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>I. 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	24	20	20	20
8	Легкая атлетика	20	26	20	20
9	Лыжная подготовка	22	20	20	20
10	Подвижные и спортивные игры	33	36	30	30
		<b>99</b>	<b>102</b>	<b>102</b>	<b>102</b>
	<b>Итого: 405 часов</b>				

# 1 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуче ния	Электронныецифровы еобразовательныересу рсы
		Всег о	Ко нт ро ль ны ера бот ы	Пра кти ческ иера бот ы		
1	Ходьба. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Ходьба в чередовании с бегом.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Ходьба в чередовании с бегом.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра. История развития физической культуры и первых соревнований.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Беговые упражнения: с прыжками и с ускорением.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Высокий старт с последующим ускорением.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Высокий старт с последующим ускорением.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Упражнения на координацию, выносливость и быстроту. Особенности физической культуры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

19	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Выполнение строевых команд. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Простейшие виды построений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Простейшие виды построений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Упражнения в группировке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Упражнения в группировке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Кувырки вперед. Составление режима дня.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Кувырки назад.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Гимнастический мост.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Гимнастический мост.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Висы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Висы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Перемахи.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Перемахи.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Передвижение по гимнастической стенке. Измерение частоты	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.				
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Передвижение на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Повороты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Спуски.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Подъемы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Торможение.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Прохождение тренировочных дистанций.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
69	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
70	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
71	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
72	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
73	Упражнения на выносливость и координацию.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

74	Упражнения на выносливость и координацию.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
75	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
76	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
77	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
78	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
79	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
80	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
81	Подвижные игры разных народов.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
82	Подвижные игры разных народов.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
83	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
84	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
85	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
86	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
87	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
88	Бег на дистанцию до 400 м. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
89	Равномерный 6-минутный бег.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
90	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
91	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
92	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
93	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
94	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

95	Игры с бегом и прыжками: Сорви шишку».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
96	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
97	Игры с бегом и прыжками: «День и ночь».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
98	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
99	Игры с мячом: «Кого назвали – тот и ловит».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

## 2 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуче ния	Электронныецифровы еобразовательныересу рсы
		Всег о	Ко нт ро ль ны ера бот ы	Пра кти ческ иера бот ы		
1	Ходьба. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба в умеренном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба в умеренном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Бег с высоким подниманием бедра.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Бег с высоким подниманием бедра.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Челночный бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Челночный бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

17	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча. История развития физической культуры и первых соревнований.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Выполнение строевых команд.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Простейшие виды построений. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Простейшие виды построений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Седы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Седы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Упражнения в группировке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Кувырки вперед. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>



42	Кувырки назад.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Гимнастический мост.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Гимнастический мост.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Висы. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Перемахи.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передвижение на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Повороты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Спуски. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Подъемы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Торможение. Составление режима дня.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

66	Прохождение тренировочных дистанций. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
69	Упражнения на выносливость и координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
70	Упражнения на выносливость и координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
71	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
72	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
73	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
74	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
75	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
76	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
77	Подвижные игры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
78	Подвижные игры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
79	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
80	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
81	Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
82	Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
83	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
84	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
85	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
86	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
87	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.				
88	Бег на дистанцию до 400 м. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
89	Равномерный 6-минутный бег.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
90	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
91	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
92	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
93	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
94	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
95	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
96	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
97	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
98	Игры с бегом и прыжками: Сорви шишку».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
99	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10 0	Игры с бегом и прыжками: «День и ночь». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10 1	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10 2	Игры с мячом: «Кого назвали – тот и ловит».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

### 3 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуче ния	Электронныецифровы еобразовательныересу рсы
		Всег о	Ко нт ро ль ны ера бот ы	Пра кти ческ иера бот ы		
1	Ходьба. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба в умеренном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба в умеренном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Бег с высоким подниманием бедра.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Бег с высоким подниманием бедра.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Челночный бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Челночный бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
16	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

17	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча. История развития физической культуры и первых соревнований.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Выполнение строевых команд.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Простейшие виды построений. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Простейшие виды построений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Седы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Седы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Упражнения в группировке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
41	Кувырки вперед. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

42	Кувьрки назад.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Гимнастический мост.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Гимнастический мост.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Висы. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Перемахи.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передвижение на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Повороты.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Спуски. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Подъемы.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Торможение. Составление режима дня.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
65	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

66	Прохождение тренировочных дистанций. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
69	Упражнения на выносливость и координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
70	Упражнения на выносливость и координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
71	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
72	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
73	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
74	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
75	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
76	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
77	Подвижные игры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
78	Подвижные игры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
79	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
80	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
81	Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
82	Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
83	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
84	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
85	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
86	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
87	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

	чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.				
88	Бег на дистанцию до 400 м. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
89	Равномерный 6-минутный бег.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
90	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
91	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
92	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
93	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
94	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
95	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
96	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
97	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
98	Игры с бегом и прыжками: Сорви шишку».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
99	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10 0	Игры с бегом и прыжками: «День и ночь». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10 1	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10 2	Игры с мячом: «Кого назвали – тот и ловит».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	



#### 4 КЛАСС

№ п / п	Темаурока	Количествочасов			Датаизуче ния	Электронныецифровы еобразовательныересу рсы
		Всег о	Ко нт ро ль ны ера бот ы	Пра кти ческ иера бот ы		
1	Ходьба. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
2	Ходьба в умеренном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
3	Ходьба в умеренном темпе.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
4	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
5	Ходьба с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
6	Бег с высоким подниманием бедра.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
7	Бег с высоким подниманием бедра.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
8	Челночный бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
9	Челночный бег.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
10	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
11	Метание малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
12	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
13	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
14	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
15	Игровые задания с использованием строевых упражнений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

16	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
17	Подвижные игры на материале футбола: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
18	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
19	Подвижные игры на материале футбола: остановка мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
20	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
21	Подвижные игры на материале футбола: ведение мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
22	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
23	Подвижные игры на материале баскетбола: специальные передвижения без мяча.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
24	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
25	Подвижные игры на материале баскетбола: броски мяча в корзину.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
26	Подвижные игры на материале баскетбола: ведение мяча. История развития физической культуры и первых соревнований.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
27	Выполнение строевых команд.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
28	Простейшие виды построений. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
29	Простейшие виды построений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
30	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
31	Строевые действия в шеренге и колонне.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
32	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
33	Упоры.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
34	Седы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
35	Седы.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
36	Упражнения в группировке.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
37	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
38	Перекаты.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
39	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
40	Стойка на лопатках.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

41	Кувырки вперед. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
42	Кувырки назад.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
43	Гимнастический мост.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
44	Гимнастический мост.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
45	Висы. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
46	Перемахи.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
47	Передвижение на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
48	Повороты.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
49	Спуски. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
50	Подъемы.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
51	Торможение. Составление режима дня.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
52	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
53	Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
54	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
55	Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
56	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
57	Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
58	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
59	Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
60	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
61	Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
62	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
63	В чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
64	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

65	Передвижение на лыжах с ускорениями.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
66	Прохождение тренировочных дистанций. Выполнение простейших закаливающих процедур.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
67	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
68	Эстафеты в передвижении на лыжах.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
69	Упражнения на выносливость и координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
70	Упражнения на выносливость и координацию.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
71	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
72	Подвижные игры на материале волейбола: подбрасывание мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
73	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
74	Подвижные игры на материале волейбола: подача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
75	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
76	Подвижные игры на материале волейбола: прием и передача мяча.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
77	Подвижные игры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
78	Подвижные игры разных народов.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
79	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
80	Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
81	Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
82	Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили».	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
83	Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
84	Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
85	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1				<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>

86	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
87	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
88	Бег на дистанцию до 400 м. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
89	Равномерный 6-минутный бег.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
90	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
91	Метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
92	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
93	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
94	Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
95	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
96	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
97	Коррекционно-развивающие игры: «Собери урожай».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
98	Игры с бегом и прыжками: Сорви шишку».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
99	Игры с бегом и прыжками: «У медведя во бору».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
100	Игры с бегом и прыжками: «День и ночь». Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
101	Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
102	Игры с мячом: «Кого назвали – тот и ловит».	1			<a href="https://myschool.edu.ru/">https://myschool.edu.ru/</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	