

Приложение 1 к АООП НОО ЗПР

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Управление образования администрации  
Тенькинского муниципального округа  
МБОУ "СОШ п. Усть-Омчуг"**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
и Совета учреждения  
с управляющими функциями,  
протокол от 30.08.2023 г. № 12

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом МБОУ «СОШ в пос.  
Усть-Омчуг» от 30.08.2023 г.  
№ 109

**Адаптивная рабочая программа  
по предмету «Адаптивная физическая культура»  
для обучающихся с ЗПР (вариант 7)  
1-4 класс**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1., 7.2.) на уровне начального общего образования составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 28.12.2024) "Об образовании в Российской Федерации"
- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (последняя редакция) 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. N 373). С изменениями и дополнениями от: 26 ноября 2010 г., 22 сентября 2011 г., 18 декабря 2012 г., 29 декабря 2014 г., 18 мая, 31 декабря 2015 г., 11 декабря 2020 г., 22 января 2024 г.
- Приказ Министерства просвещения РФ от 24 ноября 2022 г. № 1023 “Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья”.
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 (СП 2.4.3648-20)
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 2 (СП 1.2.3685-21)
- Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «СОШ в п Усть-Омчуг» для обучающихся с ЗПР, редакция от 30.08.2023 г. (Приказ МБОУ СОШ в пос.Усть-Омчуг» от 30.08.2023 г. № 109).

Программа отражает содержание обучения предмету «Адаптивная физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с задержкой психического развития.

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

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

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.1, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях

деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно- моторной координации, нейродинамики, фонетико-фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

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

3. Обучающиеся с ЗПР по варианту 7.2, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР.

Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

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

**Цель:** по предмету «Адаптивная физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

**Задачи:**

- Укреплять здоровье, содействовать гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- овладевать основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формировать понимание связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладевать умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- овладевать умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формировать умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок; развивать основные физические качества (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Коррекционные задачи:**

- Ознакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

Общее число часов для изучения предмета «Физическая культура» для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1., 7.2.) на уровне начального общего образования на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: 1 класс – 66 часов (2 часа в неделю), 2 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 3 класс – 68 часов (2 часа в неделю), 4 класс – 68 часов (2 часа в неделю). На основании приказов ФООП НОО -2023 № 372 от 18 мая 2023г. при пятидневной учебной неделе. Требования к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения АООП ООО соответствуют требованиям к личностным, метапредметным и предметным результатам освоения ООП ООО Школы

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<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.</p> <p>Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>
	Акробатические упражнения	<p><b>Вариант 7.1</b> Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.</p>

	<p><b>Акробатические комбинации</b></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><b>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</b></p> <p><b>Опорные прыжки.</b></p> <p><b>Прыжки, лазанье, перлазание, переползание.</b></p>	<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><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</p>





	<p><b>Формирование осанки</b></p> <p><b>Развитие силовых способностей</b></p>	<p>стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; 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>  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><b>Ходьба</b></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. Ходьба в чередовании с бегом.</p>

	<p><b>Беговые упражнения</b></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>Прыжковые упражнения</b></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>Броски</b></p>	<p><b>Вариант 7.1, 7.2</b> Большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p>
	<p><b>Метание</b></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>Развитие быстроты</b></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>Развитие выносливости</b></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</p>

		стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.
	<p><b>Общеразвивающие упражнения</b></p> <p><b>Развитие координации</b></p> <p><b>Развитие скоростных способностей</b></p> <p><b>Развитие выносливости</b></p>	<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><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><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по</p>

	<p><b>Развитие силовых способностей</b></p>	<p>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);</p> <p>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;</p> <p>повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.</p>
<p><b>Подвижные и спортивные игры</b></p>	<p><b>На материале гимнастики с основами акробатики</b></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>На материале легкой атлетики</b></p> <p><b>На материале лыжной подготовки</b></p> <p><b>На материале спортивных игр</b></p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p><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 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», «Не урони мяч».</p>
<p><b>Лыжная подготовка</b></p>	<p><b>Обучение основным элементам лыжной подготовки</b></p> <p><b>Общеразвивающие</b></p>	<p><b>Вариант 7.1</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p><b>Вариант 7.1</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание</p>

	<p><b>упражнения</b></p> <p><b>Развитие координации движений</b></p> <p><b>Развитие выносливости</b></p>	<p>предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p><b>Вариант 7.2</b> Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех 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></p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>
--	--	---



	<p><b>Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия.</b></p> <p><b>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики.</b></p> <p><b>Упражнения на развитие точности и координации движений.</b></p>	<p>туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.</p> <p>С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами 1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднятие мяча вперед, вверх, вправо, влево).</p> <p>Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по 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><b>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.</b></p>	<p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.</p> <p>Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3×10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; 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</p>
--	---	--

		<p>(набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей ит.д.).</p> <p>Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); 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; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.</p> <p>Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с 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 ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ЗПР (ВАРИАНТ 7.1., 7.2.) НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Содержание адаптированной рабочей программы по предмету «Физическая культура» (1-4 класс) направлено на достижение планируемых результатов освоения обучающимися всех компонентов, составляющих содержательную основу основной образовательной программы начального общего образования.

Планируемые результаты опираются на ведущие целевые установки, отражающие основной вклад рабочей программы в развитие личности обучающихся, их способностей.

## **1. Личностные универсальные учебные действия:**

- Внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебнопознавательные и внешние мотивы;
- учебнопознавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к оценке своей учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения; понимание чувств других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

## **Метапредметные результаты освоения адаптированной рабочей программы:**

### **Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- Принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

### **Познавательные**

#### **Универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные), для решения задач;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);

- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез как составление целого из частей;
- проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинноследственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов, на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник научится:**

- Адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

#### **Предметные результаты освоения адаптированной рабочей программы У выпускника будут сформированы:**

- Первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- умения организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

В результате обучения обучающиеся с ЗПР на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

**Знания о физической культуре Выпускник научится:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультурминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

**Способы физкультурной деятельности Выпускник научится:**

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультурминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

**Физическое совершенствование Выпускник научится:**

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приёмы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### Тематическое планирование для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)

№	Разделы и темы	Год обучения				Электронные (цифровые ресурсы)
		1	2	3	4	
		Количество часов (уроков)				
1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	1. Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> 2. <a href="http://resh.edu.ru/">//resh.edu.ru/</a> - «Российская электронная школа» 3. <a href="http://school-collection.edu.ru/">//school-collection.edu.ru/</a> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 4. <a href="http://clck.ru/364hNK">//clck.ru/364hNK</a> - Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.
2	Легкая атлетика	20	20	20	20	
3	Лыжная подготовка	16	16	16	16	
4	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18	
		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	
	<b>Итого: 272 часа</b>					

**Тематическое планирование для АООП НОО ЗПР (вариант 7.2)**

№	Разделы и темы	Год обучения				Электронные (цифровые ресурсы)
		1	2	3	4	
		Количество часов (уроков)				
1	Гимнастика с основами акробатики	14	14	14	14	1. Сайт «ФизкультУра» <a href="http://www.fizkult-ura.ru/">http://www.fizkult-ura.ru/</a> 2. <a href="http://resh.edu.ru/">//resh.edu.ru/</a> - «Российская электронная школа» 3. <a href="http://school-collection.edu.ru/">//school-collection.edu.ru/</a> - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов 4. <a href="http://clck.ru/364hNK">//clck.ru/364hNK</a> - Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.
2	Легкая атлетика	20	20	20	20	
3	Лыжная подготовка	16	16	16	16	
4	Подвижные и спортивные игры	18	18	18	18	
		<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	<b>68</b>	
	<b>Итого: 272 часа</b>					

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**ЗПР (ВАРИАНТ 7.1)**

1 год обучения

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Количество уроков</b>	<b>Дата изучения</b>	<b>Виды деятельности.</b>	<b>Электронные (цифровые ресурсы)</b>
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	Т.Б. Объяснение понятия «физическая культура». Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Как возникли физическая культура и спорт.	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2.	Понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО.) Разучивание игры «Ловишка». Понятие дистанция	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3.	Строевые упражнения, бег 30м. (подготовка к ГТО.) Разучивание игры «Салки с домом». Что такое координация движений.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4.	Челночный бег» 3*10м. (подготовка к ГТО) Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1		Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5.	Прыжок вверх и в длину с места (подготовка к ГТО). Разучивание игры "Удочка "	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	
6.	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится в шеренгу самостоятельно. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7.	Прыжки в длину с места (подготовка к ГТО). Игра «Пятнашки».	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8.	Ознакомление с историей возникновения физкультуры в Древнем мире. Обучение метание мал.мяча на дальность. Разучивание игры «Пятнашки».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9.	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

10.	Метание в цель. Режим дня и личная гигиена.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	<b>Подвижные игры с элементами л/атлетики, гимнастики</b>	1			
11.	Игра "Бой петухов".	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
12.	Игра "У медведя во бору", эстафеты с мячом.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13.	Игра "Змейка".	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
14.	Эстафеты с обручем. Игра "Совушка".	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15.	Игра "Не урони мешочек".	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
16	Игра "Альпинисты".	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17	Игра "Через холодный ручей".	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18	Игра «Пройди бесшумно».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Игра «Смена мест».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

20	Футбол: удар внутренней стороной стопы («Щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
21	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1		Выполняет на память серию из 3упражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Игра в футбол по упрощенным правилам.	1		Выполняет на память серию из 3упражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
23	Игра с элементами баскетбола: «Брось- поймай».	1		Выполняет на память серию из 3упражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
24	Игра с элементами баскетбола: «Выстрел в небо».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
25	Игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Игра с элементами баскетбола: «Брось- поймай».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				со сверстниками в игровой деятельности.	
27	Игра с элементами баскетбола: «Выстрел в небо».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
28	Игры с элементами баскетбола: «Охотники и утки».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	<b>Гимнастика с элементами акробатики- 12 часов</b>				
29	Т.Б. построение в шеренгу и в колонну. Игра «Становись-разойдись». Режим дня и личная гигиена.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Организующие команды и приемы. Хожение по наклонной гимнастической скамейке. Игра «Проверь себя». Понятие темп и ритм.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Техника выполнения перекатов. Разучивание игры «Передача мяча в туннеле».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Перекаты в группировке.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	
33	Перекаты в группировке.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Техника выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Сед ноги врозь, сед углом руки за голову.	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Передвижение по гимнастической стенке. Висы в различных положениях.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				одновременным выполнением упражнений по подражанию.	
37	Техника выполнения кувырка вперед. Объяснение принципов проведения круговой тренировки. Разучивание игры «Мышеловка».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Преодоление полосы препятствий. Эстафеты и игры с бегом.	1		Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Разучивание ходьбы на носках по гимнастической скамейке, контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

41	Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
42	Разучивание понятий: вис, упор. Обучение упражнению «Вис на гимнастической стенке». Разучивание игры «Совушка».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
43	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Ступающий шаг без палок.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Скользкий шаг без палок.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Скользкий шаг без палок.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	
46	Повороты на лыжах переступанием без палок.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Повороты на лыжах переступанием без палок.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
49	Ступающий шаг на лыжах с палками.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

51	Повороты переступанием на лыжах с палками.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
52	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Подъем и спуск под уклон на лыжах без палок	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
54	Подъем и спуск под уклон на лыжах с палками.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Прохождение дистанции 1 км на лыжах.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
56	Прохождение дистанции 1 км на лыжах	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	Скользкий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
58	Скользкий шаг змейкой. Прохождение дистанции 1км.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	<b>Легкая атлетика</b>				
59	Ходьба и бег с изменениями темпа.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

60	Челночный бег 3*10м. Игра «Мышеловка».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	Челночный бег 3*10м. Игра «Мышеловка».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Бег 30м. (подготовка к ГТО.) Игра "Пятнашки", бег на скорость.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	Бег с эстафетной палочкой.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Равномерный, медленный бег до 4 мин.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Прыжки в длину с места (подготовка к ГТО.) Игра "Пустое место".	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	
68	Прыжки в длину с разбега. Равномерный, медленный бег.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

## 2 год обучения

№п/п	Тема урока	Количество уроков	Дата изучения		Электронные (цифровые ресурсы)
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
1.	Г.Б. Возникновение первых спортивных соревнований. Правила поведения в спортивном зале и на площадке. Строевые команды. Повторение пройденного материала.	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2.	Понятие «низкий старт». Бег 30 м с низкого старта (подготовка к ГТО) Разучивание игры «Ловишка».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3.	Строевые упражнения, бег 30м. Разучивание игры «Салки с домом».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнений.	
4.	Челночный бег» 3*10м. Разучивание игры «Гуси-лебеди»	1		Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5.	Прыжок вверх и в длину с места (подготовка к ГТО). Разучивание игры «Удочка «	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
6.	Объяснение значение физкультуры в жизни человека. Совершенствование выполнения строевых упражнений. Разучивание игры «Жмурки».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится в шеренгу самостоятельно. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7.	ОРУ с обручем. Прыжки в длину с разбега, прыжки из обруча в обруч. Игра» займи обруч»	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8.	Броски большого мяча (1 кг.) на дальность разными способами	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

9.	Метание в цель. Режим дня и личная гигиена.	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10.	Обучение парным упражнениям. Техника прыжка в высоту способом перешагивание. Игра « чехарда»	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	<b>Гимнастика</b>				<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
11.	Развитие гибкости в упражнении "мост". Стойка на лопатках. Игра" кот и мышь" История зарождения древних Олимпийских игр.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	
12.	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Игра" кот и мышь"	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13.	Развитие координации движений, внимания в лазании по гимнастической скамейке. Повторение упражнения мост"	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14.	Правила поведения в спортивном зале. Развитие внимания, памяти, координации в движении. Игра" что изменилось"	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	
15.	Развитие координационных способностей. Техника перекатов	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
16.	Развитие координации движений, внимания в лазании по гимнастической скамейке. Повторение упражнения «мост».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17.	развитие равновесия в упражнениях "цапля", "ласточка", игра "прокати быстрее мяч"	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18.	повторение строевых упражнений. Развитие гибкости. Развитие прыгучести в эстафете" веревочка под ногами"	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				одновременным выполнением упражнений по подражанию.	
19.	правила безопасности в подвижных играх. Совершенствование строевых упражнений. Развитие координации. Игра "хитрая лиса"	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20.	совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координации в кувырках. Игра " волк во рву"	1		Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
21.	совершенствование навыков пере лазания через препятствия и ползания по-пластунски. Повторение кувырков. Игра	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22.	совершенствование упражнений гимнастики. Развитие выносливости в упражнениях полосы препятствий. Игра "салки-выручалки"	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

23.	развитие внимания, мышления двигательных качеств посредством акробатических упражнений. Игра	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
24.	разучивание эстафет с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями. Развитие координации. Игры			Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25.	Объяснение правил поведения ТБ на уроках лыжной подготовки. Ходьба на лыжах. Игра "по местам" Закаливание организма (обтирание).	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26.	Объяснение значения занятий на лыжах для укрепления здоровья. Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами. Игра	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27.	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Игра	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	
28	Совершенствование умения передвигаться скользящим шагом по дистанции до 1000м. Игра.			Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
29	Подъем на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Подъем на лыжах различными способами, спуску в основной стойке и торможению палками. Совершенствование скользящего шага			Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Освоение техники лыжных ходов	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Совершенствование навыков передвижения попеременным двушажным ходом	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

33	Совершенствование навыков передвижения попеременным двушажным ходом			Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Совершенствование навыков передвижения попеременным двушажным ходом			Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Обучение поворотам приставными шагами. Совершенствование подъема и спуска в основной стойке. Торможение падением	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Торможение лыжами "плугом". Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1500м в медленном темпе	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	Совершенствование попеременного двушажного лыжного хода, подъемов, спусков, торможение. 1500м. В среднем темпе	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Совершенствование попеременного двушажного лыжного хода, подъемов, спусков, торможение. 1500м. В среднем темпе			Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	Совершенствование попеременного двушажного лыжного хода, подъемов, спусков, торможение. 1500м. В среднем темпе			Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Развитие скоростно-силовых качеств во время прохождения на лыжах 1000м в быстром темпе без учета времени	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры.</b>				
41	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. ОРУ с большим мячом. Игра "Вышибалы". Появление мяча, упражнение и игр с	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

	мячом.			упражнения на основе и под контролем рече-слуходвигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
42	ОРУ с большим мячом. Техника броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы».	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слуходвигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13	Техника передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки».	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слуходвигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Спортивная игра: баскетбол. Техника бросков и ловли малого мяча. Игра «Мяч соседу».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

45	ОРУ с большим мячом. Техника ведения мяча на месте. Игра «Собачка».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Техника бросков мяча в кольцо, способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Упражнения с мячом в парах. Техника ведение мяча с изменением направления движения. Игра «Гонка мячей в колонне».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Техника ведения мяча с передвижением приставными шагами, с изменением направления движения; бросок в кольцо. Игра «Вышибалы».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
49	Совершенствование ведения мяча с передвижением приставными шагами, бросок в кольцо.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Повторение бросков набивного мяча разными способами. Игра " стоп"	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
51	Совершенствование бросков набивного мяча разными способами. Игра	1		Выполняет на память серию из Зупражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				в игровой деятельности.	
52	Совершенствование ОРУ. Эстафеты с мячом "веселые старты"	1		Выполняет на память серию из Зупражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Повторение ТБ с мячом. Обучение передачи волейбольного мяча в парах. Игра	1		Выполняет на память серию из Зупражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
54	Обучение броскам мяча через сетку двумя руками от плеча, сверху из-за головы, снизу. Игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Обучение подачи мяча через сетку из-за головы и одной рукой от плеча. Разучивание игры "пионербол"	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
56	Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Игра "пионербол"	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	ТБ при обучении элементам футбола. Спортивная игры: футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

58	Техника ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Легкая атлетика.</b>					
59	Повторение ТБ по л/атлетике. Прыжок в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Игра	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Развитие прыгучести в длину с места и с разбега. Игра	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	Строевые упражнения. Развитие координации. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	Совершенствование бросков мал.мяча в цель. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Разучивание упражнений со скакалкой. Прыжок в высоту способом перешагиванием. Игра.	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнения.	
65	техника низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением.30м. Игра	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000 без учета времени. Игры	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Бег 1000 без учета времени. Игры	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
68	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации. Эстафеты, игры	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

### 3 год обучения

№п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Электронные (цифровые ресурсы)
<b>Легкая атлетика</b>					
1.	Правила ТБ на уроках ФК. Строевые упражнения. Содержание комплекса утренней зарядки. Игра "Займи свое место".	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2.	Строевые упражнения, бег 30м с высокого старта. Двухминутный бег. Подвижная игра «Ловишка».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	
3.	Бег с высокого старта 30 м, 60м. Игра «Салки с домом».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4.	Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м.	1		Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5.	Техника прыжков вверх и в длину с места. Игра "Удочка".	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
6.	Строевые упражнения. Прыжок в длину с места. Игра "Жмурки".	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится в шеренгу самостоятельно. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

7.	Медленный бег до 6 минут. Метание малого мяча с трех шагов разбега. Игра "Метатели".	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8.	Медленный бег в течение 6 минут. СБУ в эстафете.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9.	Бег на 30 м с высокого старта. Игра "Волк во рву".	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10.	ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарём. ОРУ. Игра "Охотник и зайцы"	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика с элементами акробатики– 14 часов</b>					
11	ТБ при проведении занятий по гимнастике в спортивном зале. Упражнения на гимнастической стенке.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
12	ОРУ с гимнастической палкой. Техника перекатов.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13	Техника кувырка вперед. ОРУ. Круговая тренировка.	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Техника упражнений: "Стойка на лопатках", "Кувырок вперед.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Техника упражнений на гимнастической скамейке, упражнения на гибкость.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

16	Лазания по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку; упражнение "Мост".	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17	Техника упражнения "Мост".	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18	Техника переката назад в группировке и кувырка назад.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Личная гигиена человека. Ходьба по гимнастической скамейке с поворотами. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20	Кувырки вперед и назад.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
21	Перелезания через препятствия и ползання "попластунски". Повторение кувырка в сторону.	1		Выполняет на память серию из Зупражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	ОРУ с предметами. Эстафета с предметами.	1		Выполняет на память серию из Зупражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
23	Эстафета с акробатическими и прикладными гимнастическими упражнениями.	1		Выполняет на память серию из 3 упражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
24	Закрепление разученных ранее ОРУ с предметом; игровых действий, эстафет с предметами.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25	ТБ при поведении урока по лыжной подготовке. Ходьба на лыжах.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Ходьба на лыжах ступающим и скользящим шагом.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Подъемы на склон и спуск в низкой стойке без палок. Скользящий шаг на лыжах.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий:	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	
28	Прохождение дистанции скользящим шагом. Закаливание организма.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
29	Прохождение дистанции скользящим шагом. Закаливание организма.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Техника торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе. Игра «Кто дальше прокатится».	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Передвижения попеременным двухшажным ходом 1 км.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Передвижения попеременным двухшажным ходом 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				работы рук и ног.	
33	Повороты на лыжах «упором». Передвижения одновременным двухшажным ходом 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Повороты на лыжах «упором». Передвижения одновременным двухшажным ходом 1 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Передвижения на лыжах с палками, с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5 км.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Передвижения на лыжах с палками, с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5 км.			Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	Прохождения дистанции на лыжах 1.5 км в быстром темпе без учета времени.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Прохождения дистанции на лыжах 1.5 км в быстром темпе без учета времени.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	Прохождения дистанции на лыжах 1.5 км в быстром темпе без учета времени.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Подвижные игры на лыжах и без лыж.	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Элементы спортивных игр. Подвижные игры</b>					
41	Техника безопасности при разучивании элементов спортивных игр. ОРУ с большим мячом. Игра	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

	"Вышибалы". Игра «Горячая картошка».			правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
42	ОРУ с большим мячом. Техника броска и ловли мяча. Техника передач и ловли мяча в парах. Игра «Вышибалы».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Спортивная игра: баскетбол. Техника бросков и ловли малого мяча. Техника ведения мяча на месте и в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Техника бросков мяча в кольцо, способами «снизу» и «сверху». Игра «Бросок мяча в колонне».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	ТБ на уроках с мячом. Спортивная игра: волейбол. Техника передачи волейбольного мяча в парах, броски и ловля мяча через сетку. Игра «Перекинь мяч».	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Техника бросков мяча через сетку. Игра "Пионербол".	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	
48	ТБ при обучении элементам футбола. Спортивная игры: футбол. Техника ведения мяча внутренней и внешней частью стопы по прямой линии, по дуге. Игра «Гонка мячей».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
49	Техника ведения мяча разными способами с остановками по сигналу и с обводкой стоек. Игра «Слалом с мячом».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Игра "Что изменилось?".	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

51	Игра "Увертывайся от мяча".	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
52	Игра "Мышеловка".	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Игра "Кот и мышь".	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
54	Игра "Прокати быстрее мяч"; «Футбольный бильярд».	1		Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Игра «Пустое место».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				положения тела при выполнении упражнения. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
56	Игра «Вышибалы»; «Третий лишний».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	Игра «Одиннадцать»; «Рыбак и рыбка».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
58	Игра «Третий лишний»; «Вышибалы».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
	<b>Легкая атлетика</b>				
59	ТБ при занятиях по легкой атлетике. Техника прыжка в длину с места. Подтягивания на перекладине.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Прыжок в длину с места. Подготовка к ГТО Прыжки через низкие барьеры. Игра «Дни недели».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

61	Строевые упражнения. Физическая нагрузка и ее влияние на ЧСС. Техника прыжка в длину с разбега. Игры-эстафеты с гимнастическими палками.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Техника высокого и низкого старта. Бег на 30 м.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	Челночный бег 3*10м. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра «Ровным кругом».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Бега на длительное время; техника метания малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется».	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Бега на длительное время; техника метания малого мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется».	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Бег 1000 м. без учета времени. Игра «Вороны и воробьи».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	«Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

68	«Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
----	---	---	--	---	--

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности.	Электронные (цифровые ресурсы)
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Правила ТБ на уроках легкой атлетики на улице и в зале. Сдача рапорта дежурным. Построение в шеренгу, колонну, выполнение строевых команд. Содержание комплекса утренней гимнастики. Игра «Салки»	1		Слушает рассказ учителя, анализирует, сравнивает информацию с ранее полученными знаниями.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2	Строевые упражнения; прыжки в длину с места. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге. Игра «Ловишка». Теория "Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3	Техника челночного бега. Контроль двигательных качеств: челночный бег 3*10м (Подготовка к ГТО). Игра «Гуси-лебеди»	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4	Техника бега. Развитие силы и ловкости в прыжках в длину с места (Подготовка к ГТО). Игра «Удочка».	1		Включается в игровую деятельность при выполнении	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнений.	
5	Развитие внимания, координации, ориентировке в пространстве в строевых упражнениях. Контроль двигательных качеств: прыжок в длину с места. Игра «Жмурки».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
6	Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель» Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие двигательных качеств посредством игры «Подвижная цель».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится в шеренгу самостоятельно. Передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7	Взаимосвязь физической подготовки с развитием систем дыхания и кровообращения. Контроль двигательных качеств: бег 1 км без учета времени (Подготовка к ГТО). Разучивание беговых упражнений в эстафете.	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8	Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 30 м. Игра «Третий лишний».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

9	Контроль двигательных качеств: бег на 30 м с высокого старта. Развитие двигательных качеств посредством игр.	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения). Включается в игровую деятельность при выполнении упражнений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10	Специальные беговым упражнениям. Развитие силы, скорости в беге на 60 м (Подготовка к ГТО).	1		Проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика</b>					
11	Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение висов, упоров. Разучивание дыхательных упражнений по методике А. Стрельниковой. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
12	ОРУ с обручем; пролезание в обруч разными способами. Теория " Правило предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями".	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				деятельности.	
13	Упражнения на гимнастических скамейках. Ползание по гимнастической скамейке, приседание. Контроль двигательных качеств: прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Игра «Удочка».	1		Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Основные видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробьи».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Упражнения и заданий в парах; метание мал.мяча в цель. Игра «Чехарда».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
16	Развитие двигательных качеств: выносливости, ловкости, быстроты в эстафетах «Веселые старты».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17	Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				деятельности.	
18	Упражнения акробатики: группировка, перекаты. Развитие скоростных качеств, ловкости, внимания в игре «Увертывайся от мяча».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Кувырок вперед. Развитие координации, ловкости, внимания в серии кувырков вперед. Игра «Мышеловка».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20	Упражнения «стойка на лопатках»; кувырка вперед; серии кувырков вперед. Игра «Посадка картофеля».	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
21	Упражнения «мост»; «стойка на лопатках». Выполнение упражнений акробатики в разных сочетаниях. Игра «Кот и мышь».	1		Выполняет на память серию из 3упражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя Подготовка к ГТО). Игра «Кот и мышь»	1		Выполняет на память серию из 3упражнений. Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
23	Лазание по наклонной гимнастической скамейке с переходом на гим. стенку; упражнения «мост». Игра «Мышеловка». Игра на внимание «Класс»	1		Выполняет на память серию из 3упражнений. Включается в игровую деятельность,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				проговаривает правила игры, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	
24	Перекат назад в группировке и кувырка назад. Выполнения нескольких упражнений акробатики подряд. Игра «Хитрая лиса»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25	Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Движение на лыжах ступающим и скользящим шагом по дистанции с переменной скоростью.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Строится самостоятельно, соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Теория "Закаливание организма".	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

28	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
29	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней скоростью.	1		Передвигается по учебной лыжне самостоятельно. Выполняет упражнения по памяти, выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

33	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия. Выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1.5 км со средней скоростью.	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Ходьба на лыжах с палками ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»	1		Проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	Попеременный двушажный ход на лыжах с палками. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км. Игра «Прокатись через ворота»	1		Включается в соревновательную деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Одновременный одношажный ход. Развитие выносливости в ходьбе по дистанции 1 км со средней	1		Включается в соревновательную	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

	скоростью.			деятельность. Передвигается по учебной лыжне самостоятельно.	
<b>Подвижные игры с элементами баскетбола</b>					
41	Правилами безопасности при разучивании элементов баскетбола Разучивание ОРУ с большим мячом. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
42	Передача и ловля мяча в парах. Теория "История развития ФК в России в 19 в., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Передача и ловля мяча в парах. Игры «Передал - садись», «Охотники и утки»	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Разучивание упражнений с мал. мячами.	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Разучивание упражнений с мал. мячами. Броски и ловли мал. мяча.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Упражнения с бол. мячом.	1		Выполняет упражнения с опорой на словесную	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				инструкцию. Выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге.	
47	ОРУ с большим мячом. Бросок и ловля мяча. Игра «Вышибалы»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Передача и ловля мяча в парах. Игры «Переда л-садись», «Охотники и утки»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
49	Разучивание упражнений с мал. мячами. Броски и ловли мал. мяча. Разучивание игры «Чья команда быстрее осалит игроков»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				построении правильного положения тела при выполнении упражнения.	
50	Упражнения с бол. мячом. Развитие внимания, координации в упражнениях с мячом у стены. Повторение ведение мяча на месте.	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
51	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу»	1		Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).Проговаривает порядок действий.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
52	Ведение мяча на месте и в движении по прямой, с изменением направления, «змейкой». Разучивание игры «Мяч ловцу».	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Ознакомление с передвижениями баскетболиста в игре. Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Ведение мяча в движении. Игра «Мяч ловцу»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				(допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения).	
54	Броски мяча в кольцо способами «снизу» и «сверху» после ведения. Повторение передачи мяча в движении. Игра «Попади в кольцо»	1		Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Баскетбольные упражнения с мячом в парах; ловля и передача мяча в движении; бросок в кольцо. Игра «Гонка мячей в колонне»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию. Включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
56	Броски набивного мяча разными способами. Контроль за развитием двигательных качеств: броски набивного мяча из-за головы. Игра «Горячая картошка»	1		Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом	1		Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				деятельности.	
58	Эстафеты с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом			Включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры. Взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Легкая атлетика</b>					
59	Повторение ТБ по легкой атлетике. Прыжок в длину с места. Теория "Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки".	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Доврачебная помощь при легких травмах. Контроль за развитием двигательных качеств: прыжок в длину с места. Повторение прыжков через низкие барьеры. Игра «Дни недели».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (Подготовка к ГТО). Годовая контрольная работа.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Техника челночного бега (Подготовка к ГТО). Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега. взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	Развитие выносливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств:	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

	челночный бег 3*10м (Подготовка к ГТО). Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»			инструкцию. Передвигается по залу в заданной технике бега.	
64	Бег на длительное время; метание мал. мяча на дальность. Контроль за развитием двигательных качеств: метание на дальность. Игра «Море волнуется».	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробьи».	1		Сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени (Подготовка к ГТО). Игра «Вороны и воробьи».	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
68	Развитие внимания, ловкости, быстроты, координации движений в эстафетах «Веселые старты» с бегом, прыжками, метанием.	1		Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию, сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**ЗПР (ВАРИАНТ 7.2)**  
1 год обучения

№ п/п	Тема урока	количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Электронные (цифровые ресурсы)
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10м.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.  Выполнение упражнения в соответствии со схемой.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1		Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5	Прыжки в высоту. "Круговая эстафета". Метание мяча.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				движений.	
6	Равномерный медленный бег до 4 мин. Метание мяча.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7	Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9	Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10	Бег в чередовании с ходьбой до 150 м, прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика</b>					
11	О.Р.У. на месте, О.Р.У с мячами, О.Р.У с гимнастической палкой	1		Выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
12	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	
13	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
16	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
17	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
20	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
21	Ходьба по рейке на гимнастической скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
23	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	
24	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25	Лыжная подготовка. Техника безопасности.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам техники безопасности на уроке лыжной подготовки. Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1		Усваивают техники хода по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыже в заданной технике.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
28	Передвижение в колонне с лыжами, организующие команды и приемы.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				выполнения движения.	
29	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Поворот " переступанием".	1		Выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике. Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Основы знаний . Скользящий шаг с палками.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике. Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
33	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для согласования	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	
34	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Подъем и спуски с небольших склонов.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Подъем и спуски с небольших склонов.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				направленных на эмоционально - волевое развитие.	
40	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Подвижные игры</b>					
41	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1		Описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его. Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
42	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1		Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

44	Броски мяча в цель( кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		Упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. Упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				<p>например, просмотр видео или повторение по схеме.</p> <p>Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.</p>	
49	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		<p>Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме.</p> <p>Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Совершенствование ведения мяча. Игра "К своим флажкам", "Лисы и куры".	1		<p>Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме.</p> <p>Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации,</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				взаимодействие в игровой деятельности.	
51	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
52	Ведение мяча в движении бегом. Игра "метко в цель".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
54	Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

56	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
58	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
<b>Легкая атлетика</b>					
59	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	Метание мяча на дальность. Бросок мяча от груди.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.  Выполнение упражнения в соответствии со схемой.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Эстафеты с бегом на скорость.	1		Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнения.	
63	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Эстафеты "Вызов номеров".	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Бег с ускорением от 10 до 20 м. Эстафета. Смена сторон.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Эстафеты с бегом на скорость	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	Метание мяча на дальность.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
68	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

## 2 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Электронные (цифровые ресурсы)
-------	------------	------------------	---------------	-------------------	--------------------------------

<b>Легкая атлетика</b>					
1	Основы знаний. Техника безопасности. Ходьба: обычная, сочетание различных видов ходьбы.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2	Строевые упражнения. Сочетание различных видов ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3	Строевые упражнения. Бег. Бег в чередовании с ходьбой.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. Выполнение упражнения в соответствии со схемой.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4	Строевые упражнения. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты "Вызов номеров".	1		Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

5	Бег с ускорением от 10 до 20 м, по размеченным участкам дорожки. Эстафета "Смена сторон".	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
6	Эстафеты с бегом на скорость. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7	Преодоление естественных препятствий. Прыжки с высоты. Челночный бег 3x5м.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8	Строевые упражнения. Эстафеты.	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9	Многоразовые прыжки через скакалку. Челночный бег 3x10м.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10	Метание мяча. Прыжки по разметкам с поворотом на 180	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика</b>					
11	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		Выполняют упражнения по визуальному плану с	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.	
12	Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры, перешагивание через мячи, их переноска.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13	Кувырок в перед, стойка на лопатках	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Кувырок в сторону, перекат в перед в упор присев	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
16	Лазанье по наклонной скамье, гимнастической стенке.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
18	Подтягивание в висе. Перелазанье через гимнастическое бревно, скамейку.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
19	Упражнения на бревне, гимнастической скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20	Стойка на одной и двух ногах с закрытыми глазами на бревне	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

21	Повороты кругом стоя и при ходьбе на носках, по гимнастической скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
23	Третья позиция ног. Танцевальные шаги, переменный шаг польки. Сочетание танцевальных шагов с ходьбой.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

24	Размыкание и смыкание приставными шагами	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25	Лыжная подготовка. Техника безопасности	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам техники безопасности на уроке лыжной подготовки. Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Прохождение ступающим шагом 1500 м.	1		Усваивают техники хода по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Передвижение ступающим шагом.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыже в заданной технике.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
28	Передвижение ступающим шагом.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				для выполнения движения.	
29	Повторение скользящего шага без палок, поворот "переступанием".	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Поворот " переступанием".	1		Выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Основы знаний. Скользящий шаг с палками.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыже в заданной технике. Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
32	Основы знаний . Скользящий шаг с палками.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыже в заданной технике. Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				зрительных пространственных опор для выполнения движения.	
33	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Встречная эстафета с этапом 50 м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Подъем и спуски с небольших склонов.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Подъем и спуски с небольших склонов.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	развитие скоростных качеств в эстафете с этапом 150м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

38	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	Подъем и спуск с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Спуски с небольших склонов, эстафета с оббеганием флажков.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Подвижные игры</b>					
41	Основы знаний. Броски в цель (кольцо, щит).	1		Описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его. Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
42	Броски в цель (мишень, обруч). Игра " Два мороза".	1		Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Броски мяча в цель. Игра " Два мороза".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Броски мяча в цель( кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		Упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. Упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Броски мяча в цель (кольцо, щит). Игра "Два мороза".	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
47	Ведение мяча в движении шагом. Игра "Точный расчет".	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
49	Ведение мяча в движении бегом. Игра "Метко в цель".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
50	Совершенствование ведения мяча. Игра " К своим флажкам", "Лисы и куры".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
51	Игры "Зайцы в огороде", "лисы и куры".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

52	Ведение мяча в движении бегом. Игра " метко в цель".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	Ведение мяча на месте. Игра "Кто дальше бросит".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
54	Ведение мяча в движении шагом. Игры "Точный расчет", "Кто дальше бросит".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
55	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
56	Передача мяча. Игры "К своим флажкам", "Пятнашки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
57	Броски в вертикальную цель. Игры " Два мороза", " Прыгающие воробушки".	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
58	Броски в цель (кольцо, щит). Игры "Лисы и куры	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Легкая атлетика</b>					
59	Основы знаний. Техника безопасности.	1		Просматривают	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				<p>видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры, правилам техники безопасности, отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.</p>	
60	<p>Ходьба обычная, с высоким подниманием бедра, в приседе.</p>	1		<p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	<p>Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.</p>	1		<p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p>Выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	<p>Бег коротким, средним, длинным шагом. Эстафеты с бегом на скорость.</p>	1		<p>Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	<p>Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.</p>	1		<p>Выполняют упражнения для развития</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				переключаемости движений.	
64	Бег в чередование с ходьбой до 150 м., прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Бег по размеченным участкам дорожки. Прыжки в длину с разбега.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Метание мяча на заданное расстояние.	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
68	Равномерный медленный бег до 4 мин.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

### 3 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Электронные (цифровые)
-------	------------	------------------	---------------	-------------------	------------------------

					ресурсы)
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры. отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. Выполнение упражнения в соответствии со схемой.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1		Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				в соответствии со схемой упражнения.	
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180 ° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика</b>					

11	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1		Выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
12	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Перекаты в группировке, стойка на лопатках	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Кувырок вперед	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
16	Совершенствование изученных элементов.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

18	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Лазанье по наклонной скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20	Лазанье по наклонной скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
21	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Лазанье по канату.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
23	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	
24	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25	Техника безопасности. Основы знаний. Переноска и надевание лыж.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам техники безопасности на уроке лыжной подготовки. Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
26	Повторение скользящего шага без палок, с широкой амплитудой.	1		Усваивают техники хода по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
28	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1		Совместное с педагогом построение схемы	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	
29	Эстафета с оббеганием флажка.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1		Выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике. Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

32	«Круговая эстафета».	1		<p>Выполнение упражнений по памяти.</p> <p>Самостоятельное передвижение по учебной лыже в заданной технике.</p> <p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
33	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1		<p>Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
34	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1		<p>Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Обучение технике подъема «лесенкой».	1		<p>Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Техника спуска в высокой стойке.	1		<p>Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				Выполнение упражнений по памяти.	
37	. Спуск в низкой стойке.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Попеременный двухшажный ход без палок до 500м, с палками до 1000м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие. Принимают участие в соревновательной деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
40	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Подвижные игры</b>					
41	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Описание порядка выполнения движения по схеме с последующей	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				демонстрацией и выполнением его. Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
42	Основы знаний. Передача и ловля мяча. Игра «Гонка мячей по кругу».	1		Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры с ведением мяча.	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
44	Эстафеты с ведением мяча. Игра «Мяч ловцу».	1		Упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. Упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				взаимодействие в игровой деятельности.	
46	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
48	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

49	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
51	Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				<p>визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности</p>	
52	<p>Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».</p>	1		<p>Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
53	<p>Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».</p>	1		<p>Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
54	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
55	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
56	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

58	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Легкая атлетика</b>					
59	Техника безопасности. Основы знаний. Бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени назад.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры, правилам техники безопасности, отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Бег 30м. Прыжки в длину с разбега. Бросок набивного мяча от груди.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

61	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.  Выполнение упражнения в соответствии со схемой.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1		Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
63	Дистанция 500м легким бегом.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Дистанция 500м легким бегом.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Бросок набивного мяча снизу.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками. Многократные прыжки (до 10).	1		Выполняют упражнения для согласования	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				движений рук и ног.	
67	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
68	Эстафеты с применением прыжков, ведением мяча. Бег на выносливость.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

#### 4 год обучения

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Виды деятельности	Электронные (цифровые ресурсы)
<b>Легкая атлетика</b>					
1	Техника безопасности. Строевые упражнения. Виды ходьбы. История физической культуры в древних обществах.	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				культуры. отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.	
2	История физической культуры в Европе в Средние века. Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
3	Бег с изменением длины и частоты шагов. Ходьба в различном темпе под звуковые сигналы.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения. Выполнение упражнения в соответствии со схемой.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
4	Строевые упражнения. Ходьба с преодолением 3-4 препятствий. Физическая культура народов разных стран.	1		Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
5	Бег приставными шагами, правым, левым боком, вперед. Прыжки с поворотом на 180° по разметкам, в высоту с хлопком в ладоши.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

6	Бег до 60 м. Бег с ускорением от 20 до 30 м. Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
7	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах. Правильное питание	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
8	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Бег зигзагом, в парах.	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
9	Прыжки в длину с места. Многоскоки (до 8). Метание мяча. Правила личной гигиены	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
10	Метание малого мяча. Эстафеты прыжками на одной ноге. Измерение длины и массы тела	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Гимнастика</b>					
11	Техника безопасности. Строевые упражнения.	1		Выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				перестроения.	
12	ОРУ с большими и малыми мячами, гимнастическими палками.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
13	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1		Выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
14	Перекаты в группировке, стойка на лопатках, 2-3 кувырок вперед, мост из положения лежа на спине.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
15	Кувырок вперед, Комбинация из элементов. Кувырок в сторону.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
16	Совершенствование изученных элементов.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
17	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				сопряженной речью.	
18	Комбинация из освоенных элементов на гимнастической стенке, бревне, скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
19	Лазанье по наклонной скамейке.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
20	Перелазанье через бревно.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
21	Лазанье по наклонной скамейке. Приседания.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
22	Лазанье по канату.	1		Последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением. Изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	
23	Ходьба приставными шагами, по бревну.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
24	Передвижение по диагонали, противоходом, змейкой. Медленный шаг.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений. Выполняют движение под заданный ритм, музыку.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Лыжная подготовка</b>					
25	Техника безопасности. Основы знаний..	1		Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам техники безопасности на уроке лыжной подготовки. Отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				визуальный план.	
26	Поворот переступанием.	1		Усваивают техники хода по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
27	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1		Выполнение упражнений по памяти. Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
28	Развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150 м	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
29	Эстафета с оббеганием флажка.	1		Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
30	Прохождение дистанции 2000м в среднем темпе.	1		Выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности).	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
31	Совершенствование скользящий шаг с палками на дистанции 3000м с учителем в среднем темпе.	1		Выполнение упражнений по памяти.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				<p>Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике.</p> <p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p>	
32	«Круговая эстафета».	1		<p>Выполнение упражнений по памяти.</p> <p>Самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике.</p> <p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
33	Попеременный двухшажный ход без палок и с палками	1		<p>Выполняют упражнения для развития переключаемости движений. Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				двигательного акта.	
34	Соревнования на дистанцию 1000м.	1		Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
35	Прохождение дистанции 2 км.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
36	Техника спуска в высокой стойке.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
37	Спуск в низкой стойке.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
38	Спуск в низкой стойке.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
39	«Круговая эстафета» со спуском и подъемом на склон.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

40	Совершенствование подъемов, спусков, поворотов.	1		Усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога. Выполнение упражнений по памяти. Участие в играх, направленных на эмоционально - волевое развитие.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Подвижные игры</b>					
41	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1		Описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его. Показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
42	Основы знаний. Передача и ловля мяча.	1		Изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
43	Ведение мяча правой, левой, по прямой.	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				например, просмотр видео или повторение по схеме.	
44	Эстафеты с ведением мяча.	1		Упражнения для развития коммуникации и взаимодействия. Упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства спортивного зала.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
45	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
46	Передача мяча в движение, на месте, в квадратах, кругах. Игра «Волк во рву».	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
47	Ведение мяча с изменением направления. «Космонавты».	1		Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				взаимодействие в игровой деятельности.	
48	Совершенствование ведения мяча. Игра «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
49	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
50	Ловля и передача мяча на месте и в движение. «Борьба за мяч».	1		Систематическое повторение и показ	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				<p>порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.</p>	
51	<p>Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».</p>	1		<p>Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a></p>
52	<p>Ведение мяча правой, левой, по прямой. Игры «Овладей мячом», «Быстро и точно».</p>	1		<p>Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр</p>	<p><a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a></p>

				видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
53	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
54	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игра «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	
55	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
56	Ловля и передача мяча на месте и в движение. Игры «Перестрелка», «Снайперы».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации,	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				взаимодействие в игровой деятельности.	
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Прыжки по полосам».	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
58	Ведение мяча с изменением направления	1		Систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме. Использование игровых моментов и материалов для развития пространственной организации. Выполняют упражнения для развития коммуникации, взаимодействие в игровой деятельности.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
<b>Легкая атлетика</b>					

59	Техника безопасности. Основы знаний	1		<p>Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры, правилам техники безопасности, отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
60	Бег 30м.	1		<p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
61	Бег с вращением вокруг своей оси на полусогнутых ногах.	1		<p>Совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения.</p> <p>Выполнение упражнения в соответствии со схемой.</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
62	Бросок набивного мяча из-за головы. Игры с прыжками и осаливанием.	1		<p>Выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со</p>	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

				схемой упражнения.	
63	Дистанция 500м легким бегом.	1		Выполняют упражнения для развития переключаемости движений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
64	Бросок набивного мяча снизу - на дальность, на заданное расстояние.	1		Выполняют упражнения для формирования пространственных представлений.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
65	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
66	Бросок набивного мяча снизу. Игры с прыжками.	1		Выполняют упражнения для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
67	Метание малого мяча на дальность. Бег на выносливость до 5мин.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>
68	Бег на выносливость.	1		Выполнение упражнения для формирования пространственных представлений. Выполнение упражнений для согласования движений рук и ног.	<a href="http://resh.edu.ru">resh.edu.ru</a>

## **Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры с учетом требований ФГОС**

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

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

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

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

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

*Характеристика цифровой оценки (отметки)*

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

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

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

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

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

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва: «Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И. Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю. Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- 6.«Дружить со спортом и игрой», Г.П. Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- 7.«Физкультура в начальной школе», Г.П. Болонov; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

### ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ:

1. Методические видеоуроки- Единое содержание общего образования.  
[https://edsoo.ru/metodicheskie\\_videouroki/](https://edsoo.ru/metodicheskie_videouroki/)
2. Дистанционное образование для школьников и детей в интерактивной форме /Учи.ру - <https://uchi.ru/>
3. Российская электронная школа - <https://resh.edu.ru/>
4. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
5. [//resh.edu.ru/](https://resh.edu.ru/) - «Российская электронная школа».
6. [//school-collection.edu.ru/](https://school-collection.edu.ru/) - Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.
1. [//clck.ru/364hNK](http://clck.ru/364hNK) - Подбор физических упражнений для коррекции двигательных качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья.

