

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение городского округа Тольятти
"Лицей № 76 имени Виктора Николаевича Полякова"

ПРИНЯТА

на заседании

Педагогического совета Протокол №1 от 27.08.2025 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

по УВР Евстифорова И.А.

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора

МБУ «Лицей № 76»

№ 120-од от 27.08.2025 г.

АДАПТИРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ

(Вариант 5.1)

по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура»

Класс: 1 – 4

Составитель программы: Клычкова Т.А., учитель начальных классов

Тольятти

2025

Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для 1 – 4 классов составлена с учётом требований:

Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 N 273 – ФЗ;

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 г. №1598);

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённого 31 мая 2021 г. приказом № 286 (с изменениями и дополнениями);

Федеральной образовательной программы начального общего образования (приказ Минпросвещения России № 372 от 18.05.2023);

Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи;

Санитарно-эпидемиологических правил и нормативах СанПиН 2.4.2.3286–15

«Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015г. №26;

Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования МБУ «Лицей № 76»

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) по предмету «Адаптивная физическая культура»

предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ТНР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно – образовательного процесса обучающихся с ТНР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения по адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно – познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ТНР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекции и компенсации нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно–спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.1).

Психолого–педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

К особым образовательным потребностям ТНР в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- организация логопедической коррекции на занятиях поадаптивной физической культуры засчет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;
- обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех лет обучения;
- создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта; применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

Общая характеристика учебного курса

«Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем, и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управлеченческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохранных функций – двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;
- принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;
- принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельности;
- принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные

на предшествующих этапах обучения, а с другой – готовятся возможности для образования на последующих этапах;

- принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно–практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;
- принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья – школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;
- принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико–физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально–методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- обеспечение включения в уроки АФК коррекционно–развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;

- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению ФАОП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. ФАОП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к: структуре образовательной программы; условиям реализации образовательной программы; результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую

коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно–познавательные и учебно – практические задачи в соответствии с их возможностями. Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в области АФК является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно–практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- приятие результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению, приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно–ориентированные методы, проблемно–поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области АФК строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основой реализации системного подхода в области АФК обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

- тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;
- воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФОП НОО по АФК;
- реализацию интегративной коммуникативно–речевой цели – формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно–оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

Цель и задачи изучения учебного предмета

«Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету

«Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» – создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно–двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).

Развитие координационных способностей.

Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.

Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие кинестетической и кинетической основы движений.

Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.

Формирование зрительно–моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.

Совершенствование функции дыхания и темпо–ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;

Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.

Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Наряду с этим программа обеспечивает:

- единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;

- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

- личностное развитие обучающихся, в том числе духовно–нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;

- физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;
- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объеме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура» Содержание программы распределяется по модулям: Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»; Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»; Модуль «Легкая атлетика»; Модуль «Подвижные игры»; Модуль «Лыжная подготовка»; Модуль «Плавание»; Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Так обучение по модулям «Лыжная подготовка» и «Плавание» регламентированы наличием материально – технической базы: наличие бассейна, лыж. Данные модули могут быть заменены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей», «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медицинско-педагогическим консилиумом по необходимости.

Содержание обучения в 1 классе. Модуль «Легкая атлетика (осень)» Знания:

- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Основные виды разминки.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Место для занятий физическими упражнениями. Физические упражнения.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» Знания:

Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.

Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале

Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка. Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений.

Значение дыхания в речи.

Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь. Влияние упражнений на умственную работоспособность, эмоции и настроение.

Простые упражнения нейрогенной гимнастики

Упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.

Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.

Гибкость и ее значение в жизни и физической активности. Понятие о партерной разминке.

Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетающиеся с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры. Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск»)

попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»).

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведения животных.

Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и без. Нейрогенная гимнастика.

Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения с сопряженной речью.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Лыжная подготовка» Знания:

Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.

Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.

Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней.

Доставка лыж до места катания.

Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах. Физические упражнения. Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры

«Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Модуль «Плавание» Знания:

Значение регулярных занятий в водной среде, влияния физических упражнений в воде на укрепление здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

Общеразвивающие и специальные упражнения в воде.

Основные правила безопасного поведения на воде (в бассейне и на открытых водоемах).

Физические упражнения.

Преодоление страха в воде и упражнения на освоение с водой. Общеразвивающие упражнения в воде. Погружение в воду до плеч; нахождение в воде; простые упражнения у бортика: хват двумя руками за бортик и полуприсед без полного погружения, поочередное поднимание ног, полуповороты в обе стороны, поочередные махи руками. Нахождение в воде с надувными элементами. Погружение в воду с головой (присед с опорой на обе ноги и хватом за бортик двумя руками) с учетом медицинских противопоказаний и психофизическим состоянием обучающегося с ТНР.

Дыхательные упражнения в воде. Упражнения «Дуть на гладь воды», «Плыви игрушка», «Пузырики», «Выдохи в воду», «Баба сеяла горох...».

Элементы оздоровительного плавания. Упражнения «Поплавок», «Стрела», скольжение в воде свободным стилем.

Игры в воде. «Осьминог», «Гонка дельфинов», «Мяч над водой».

Модуль «Подвижные игры» Знания:

Правила подвижных игр;

Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде.

«Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбирание предметов», «Сортировка игрушек».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой, со сбором мелких игрушек (мячей).

Модуль «Легкая атлетика (весна)» Знания:

Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).

Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весенне и летнее время в зависимости от погодных условий.

Физические упражнения.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Содержание обучения во 2 классе. Модуль «Легкая атлетика» Знания:

Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба). Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.

Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» Знания:

Основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);

Гармоничное физическое развитие.

Контрольные измерения массы и длины своего тела. Формирование осанки – компонент здоровья.

Занятия гимнастикой в Древней Греции.

Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта. Упражнения по видам разминки.

Физические упражнения. Организующие команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений.

Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания:

гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочерёдно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках.

Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок

пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону). Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении. Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (способности к реагированию, мелкомоторной координации);

Упражнения на кинестетической основе движений пальцев рук – т. е. праксиса позы («Коза», «Ежик», «Мышка», «Петушок»)

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, футбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Модуль «Лыжная подготовка» Знания:

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.

Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.

Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.

Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней. Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры. «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках друг друга

Модуль «Плавание» Знания:

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

Форма одежды для занятий плаванием.

Режим дня при занятиях плаванием. Правила личной гигиены во время занятий плаванием.

Игры и развлечения на воде. Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: освоение универсальных умений дыхания в воде.

Освоение упражнений для формирования навыков плавания: «поплавок», «морская звезда», «лягушонок», «весёлый дельфин».

Освоение спортивных стилей плавания кроль на груди и на спине. Движения руками в

кроле на груди, на спине, проплывание отрезков без движений ногами. Движения ногами в кроле у бортика, держась за доску с проплыванием.

Игры в воде.«Карлики–великаны», «Рыбаки», «Морской бой».

Модуль «Подвижные игры» Знания:

Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр; Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;

Техника преодоления небольших препятствий при передвижении. Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности.

Модуль «Легкая атлетика (весна)» Знания:

Виды легкоатлетических дисциплин. Краткая история развития легкой атлетики. Понятие о ГТО.

Физические упражнения.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя. Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60–70 см одна от другой.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Легкая атлетика» Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;

- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.

- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).

- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.

- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением. Разнообразные сложно–координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

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.

Прыжки на 90 и 180 градусов. Прыжок в высоту с прямого разбега. Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» Знания:

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.

Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.

Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.

Гимнастика и виды гимнастической разминки. Комплексы физкультминуток,

утренней гимнастики.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед–поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак – ребро – ладонь», «Ухо – нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения на расслабление: изометрические с фазой расслабления, на растягивание, потряхивания конечностей.

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды.

Дыхательные упражнения (грудное, диафрагмальное, полное).

Упражнения для формирования правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Модуль «Лыжная подготовка» Знания:

Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений. Правила и техника безопасности на лыжне.

Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Плавание» Знания:

Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.

Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине. Физические упражнения.

Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на

груди, на спине, брас. Овладение техникой плавания на дистанцию не менее 25 метров

Игры в воде с применением вспомогательного оборудования (плавательными досками, нудлами) «Гонка катеров», «Бой на воде», «Невод»

Модуль «Подвижные и спортивные игры» Знания:

Правила подвижных игр;

Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных. Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие речи, внимания, сообразительности, творческого воображения «Хохлатка», «Сова», «Водяной», «Мишка – лежебока».

Игры на расслабление: «Дудочка», «Корабль и ветер» и т.д.

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Модуль «Легкая атлетика» Знания:

Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).

Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1–2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика» Знания:

- Классификация легкоатлетических упражнений.

- Принципиальные различия спорта и физической культуры. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор).

- Основы профилактики травматизма.

- Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.

- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.

- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки в длину и высоту.

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см);

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.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой впол силы – на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» Знания:

- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;

- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;

- Основные строевые команды и приемы;

- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.

- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.

- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, фешмоба.

- Принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Физические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения в танцах «Летка–енка».

Гимнастических упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос–пол– потолок», «Снежки».

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды, образно–пластическое творчество.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (точного управления движениями по временным параметрам, точности согласования движений различных звеньев тела, способности сохранять равновесие);

Модуль «Лыжная подготовка» Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.

- Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом) Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Плавание» Знания:

- Правила безопасного поведения при занятиях плаванием в плавательном бассейне (в душе, раздевалке, на воде), на открытых водоемах.

- Техника дыхания под водой, техника удержания тела на воде.

- Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Физические упражнения.

Учебные прыжки в воду. Проплыивание любым способом техники (кроль, брасс на выбор)

Модуль «Подвижные и спортивные игры» Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.

- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи

- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол. Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Модуль «Легкая атлетика» Знания:

- Туристическая деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;

- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.

- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

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.

Метание малого мяча на дальность и меткость стоя на месте.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ

КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и

способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в 1 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся; контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в 3 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приrostы по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в 4 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты для обучающихся с ТНР первого отделения

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические

для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ТНР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом

задания); - туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;

- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения в 1 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне); понимать и раскрывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;

знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации; измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;

осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попаременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);

осваивать способы игровой деятельности. Коррекционно-развивающая деятельность:

осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки) с проговариванием четверостиший на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития

осваивать упражнения звуковой гимнастики на различные буквы, нейрогенной гимнастики. осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения во 2 классе обучающийся получит следующие предметные

результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре: Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно–скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;
- уметь использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
 - классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.
- Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно–оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно–скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно–скоростных способностей;

- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений с акцентом на вдох и на выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в 3 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастические по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру

воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики. Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных

эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику и выполнять комплекс разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;

- осваивать комплекс гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);

- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через врачающуюся скакалку;

- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;

- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное);

- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения;

- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии;

- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка);

- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с

предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно - скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закаливающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической и эффективности динамики развития

физических качеств и способностей;

- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;
- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

Тематическое планирование учебного материала по годам обучения

Рекомендуемое распределение по часам модулей программы по годам обучения

Данное распределение по часам является примерным и может варьироваться в зависимости от индивидуального учебного графика. При составлении рабочей программы педагог должен опираться на климатические особенности региона, материально-техническую базу школы, психофизическое состояние, медицинские показания и противопоказания обучающихся с ТНР первого отделения.

Модуль	Классы				
		1	2	3	4
Легкая атлетика	8	8	8	8	8
Гимнастика с элементами корригирующей	16	16	16	16	16
Плавание	8	10	12	12	12
Лыжная подготовка	10	10	12	12	12
Подвижные игры	16	16	12	12	12
Легкая атлетика (весна)	8	8	8	8	8
Всего	66	68	68	68	68

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, 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. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально–техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.

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

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно–методическое обеспечение и материально–техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ТНР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ТНР.

Учебно–методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях. Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с ТНР.

Учебно–методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно–лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально–техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения: Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников); П – комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально–технического оснащения	Количество	Примечания
--	------------	------------

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Д Д

Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре

Дидактические карточки

К

Учебно–методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ТНР Журнал «Адаптивная физическая культура» Журнал «Физическая культура в школе» Журнал «Спорт в школе»

Д
Д Д Д

Печатные пособия

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)

Д

Технические средства обучения

Музыкальный центр

Д

Мегафон

Д

Экранно–звуковые пособия

Аудиозаписи

Д

Учебно–практическое оборудование

Перекладина гимнастическая (пристеночная) Стенка гимнастическая

П П П П

Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м)

К

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишины для метания, тренировочные баскетбольные щиты)

К К П К П К К Д П

Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные

П

Палка гимнастическая

Мат гимнастический Стеновые протекторы

П

Коврики: гимнастические, массажные Кегли

Обруч пластиковый детский Гимнастические палки

Флажки: разметочные с опорой, стартовые Лента финишная

Лыжи (детские с креплениями и палками) Сетка для переноса и хранения мячей Жилетки игровые с номерами

Мягкие модули Фитбол

Набор утяжелителей для рук и ног

Массажные мячики (малого, среднего и большого размеров, разных цветов)

Аптечка

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№	Тема/раздел урока	Кол – во часов	Информация об электронных учебно – методических материалах
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Что такое физическая культура	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2	Современные физические упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/

			9/1/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ		
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Раздел 2. Спортивно – оздоровительная физическая культура		
	2.1. Гимнастика с основами акробатики		
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
9	Исходные положения в физических упражнениях	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
11	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
12	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
13	Акробатические упражнения, основные техники	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
17	Гимнастические упражнения с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1	https://resh.edu.ru/subject/

			9/1/
23	Разучивание прыжков в группировке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	2.2. Лыжная подготовка		
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
28	Упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
31	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	2.3. Легкая атлетика		
37	Чем отличается ходьба от бега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
2.4. Подвижные и спортивные игры			
55	Считалки для подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
58	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
59	Обучение способам организации игровых площадок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игр		
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
65	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
66	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
67	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
70	Разучивание подвижной игры «Брось – поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
71	Разучивание подвижной игры «Брось – поймай»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	Раздел 3. Прикладно – ориентированная физическая культура		
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	игры		
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 –ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6 –ти минутный бег. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

	положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.,	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
	ИТОГО	99	

2 КЛАСС

№	Тема/раздел урока	Кол – во часов	Информация об электронных учебно – методических материалах
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Зарождение Олимпийских игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Современные Олимпийские игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
4	Физическое развитие	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Физические качества	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Сила как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Быстрота как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Выносливость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9	Гибкость как физическое качество	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	Развитие координации движений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
13	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	Утренняя зарядка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	Составление комплекса утренней зарядки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Раздел 2. Спортивно – оздоровительная физическая культура. 2.1. Гимнастика с основами акробатики		
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

18	Строевые упражнения и команды	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20	Прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
21	Гимнастическая разминка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Танцевальные гимнастические движения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	2.2. Лыжная подготовка		
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
32	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33	Спуск с горы в основной стойке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35	Подъем лесенкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
39	Торможение лыжными палками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

41	Торможение падением на бок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	2.3. Легкая атлетика		
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	Сложно координированные беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	2.4. Подвижные и спортивные игры		
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
58	Игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Прием «волна» в баскетболе	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
69	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
70	Футбольный бильярд	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	Бросок ногой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Раздел 3. Прикладно – ориентированная физическая культура 3.1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	низкой перекладине 90см. Эстафеты		
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
99	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Входной контроль	1	
101	Промежуточный контроль	1	

102	Итоговый контроль	1	
	ИТОГО	102	

3 КЛАСС

№	Тема/раздел урока	Кол – во часов	Информация об электронных учебно – методических материалах
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Физическая культура у древних народов	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2	История появления современного спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
3	Виды физических упражнений	1	
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
5	Дозировка физических нагрузок	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
7	Закаливание организма под душем	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	Раздел 2. Спортивно – оздоровительная физическая культура. 2.1. Гимнастика с основами акробатики		
9	Строевые команды и упражнения	1	
10	Строевые команды и упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
11	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
12	Лазанье по канату	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
16	Передвижения по гимнастической стенке	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
17	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

18	Прыжки через скакалку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
19	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
20	Ритмическая гимнастика	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
	2.2. Легкая атлетика		
25	Прыжок в длину с разбега	1	
26	Прыжок в длину с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
27	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
28	Броски набивного мяча	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
29	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
30	Челночный бег	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
41	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
42	Повороты на лыжах способом переступания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
43	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.4. Плавательная подготовка			
47	Правила поведения в бассейне	1	
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
55	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
56	Упражнения в плавании брассом	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
57	Упражнения в плавании дельфином	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
58	Упражнения в плавании дельфином	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
2.5. Подвижные и спортивные игры			
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
61	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
62	Спортивная игра баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	мяча двумя руками		
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
67	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
68	Спортивная игра волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
69	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
71	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
72	Спортивная игра футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
73	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
74	Подвижные игры с приемами футбола	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 – 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
97	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
99	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 – 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/3/
100	Входной контроль	1	
101	Промежуточный контроль	1	
102	Итоговый контроль	1	
	ИТОГО	102	

4 КЛАСС

№	Тема/раздел урока	Кол – во часов	Информация об электронных учебно – методических материалах
	Раздел 1. Знания о физической культуре		
1	Из истории развития физической культуры в России	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2	Из истории развития национальных видов спорта	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности		
3	Самостоятельная физическая подготовка	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/ https://resh.edu.ru/subject/9/4/
5	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ. Раздел 1. Оздоровительная физическая культура		
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
9	Закаливание организма	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Раздел 2. Спортивно – оздоровительная физическая культура. 2.1. Гимнастика с основами акробатики		
10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	и акробатических упражнений		
11	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
12	Акробатическая комбинация	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
17	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
18	Обучение опорному прыжку	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
22	Танцевальные упражнения «Летка – енка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
23	Танцевальные упражнения «Летка – енка»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	2.2. Легкая атлетика		
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
29	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
30	Беговые упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
31	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
32	Метание малого мяча на дальность	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	2.3. Лыжная подготовка		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
37	Передвижение на лыжах одновременным	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	одношажным ходом: подводящие упражнения		
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.4. Плавательная подготовка			
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
46	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
47	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
48	Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
49	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
50	Упражнения с плавательной доской	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
51	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
52	Упражнения в скольжении на груди	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
55	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
56	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
57	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
58	Упражнения в плавании способом кроль	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
2.5. Подвижные и спортивные игры			
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
играми			
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	ведением футбольного мяча»		
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
69	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
70	Упражнения из игры волейбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
71	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
72	Упражнения из игры баскетбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
73	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
74	Упражнения из игры футбол	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
	Раздел 3. Прикладно – ориентированная физическая культура. 3.1. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО		
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
84	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты		
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
96	Освоение правил и техники выполнения	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/

	норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
99	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	https://resh.edu.ru/subject/9/4/
100	Входной контроль	1	
101	Промежуточный контроль	1	
102	Итоговый контроль	1	
	ИТОГО	102	

Документ подтвержден простой ЭЦП.