

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**МКУ "Управление образования" г. Рубцовска  
МБОУ СОШ 10 ККЮС**

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов МБОУ СОШ 10 ККЮС  Н.В. Арзамасова Протокол № 6 от 28.08.2024г	СОГЛАСОВАНО заместитель директора по УВР  Шевцова Н.В. Приказ № 350/о-с от 30.08.2024	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ СОШ 10 ККЮС В.М. Воропаев Приказ № 350/о-с от 30.08.2024 
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Учебного предмета «Адаптивная физическая культура»**

для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

(задержка психического развития, вариант 7.2)

1-4 классы

**Рубцовск 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования опирается на требования к результатам освоения Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в части Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР и конкретизирует требования федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, предъявляемых в части предметного обучения учебному предмету «Адаптивная физическая культура» обучающихся с задержкой психического развития, а также программой воспитания с учётом концепции или историко-культурного стандарта.

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре разработана на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598);

Приказа Минпросвещения России от 24.11.2022 N 1023 "Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 N 72654);

Приказа Минпросвещения России от 21.09.2022 N 858 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников" (Зарегистрировано в Минюсте России 01.11.2022 N 70799);

Письма Минобрнауки РФ от 19 августа 2016 г. № 07-3517 "Об учебниках для обучающихся с ОВЗ";

Проекта федеральной рабочей программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (Вариант 7.2.) по адаптивной физической культуре;

Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (для обучающихся с задержкой психического развития Вариант 7.2) (Приказ №227/ос от 03.07.23);

Календарного учебного графика МБОУ СОШ10 ККЮС на 2023-2024 учебный год;

Учебного плана МБОУ СОШ 10 ККЮС на 2023-2024 учебный год;

Положения о рабочей программе МБОУ СОШ10 ККЮС (Приказ № 252/ос от 30.08.23).

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура», на основе которой разработана данная рабочая программа, 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). Она даёт представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР 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 адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР 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 ЗПР, 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 ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию 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 для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР (вариант 7.2).

#### Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое

заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

1. включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
2. обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
  - с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
  - упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
  - увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
  - специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
  - отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
  - наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
3. в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
4. постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;
5. комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
6. обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

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 ЗПР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит коррекция вторичных отклонений физического развития, 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 культуры, 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 и компенсации, имеющихся двигательных нарушений.

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 ЗПР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих 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:

а) принципы государственной политики Российской Федерации в области образования, основанные на гуманистическом характере образования, единстве образовательного пространства на территории Российской Федерации, светском характере образования, общедоступности образования, адаптивности системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

б) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ЗПР на занятиях 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. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

в) 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 ЗПР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

г) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ЗПР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;

д) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка.

е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;

ж) 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.

з) 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;

и) 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;

к) 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 ЗПР.

л) 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 ЗПР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ЗПР, типичные и специфические нарушения мыслительной 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 задержки психического развития обучающихся данной категории детей определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- ☐ Обеспечение включения в занятия в форме уроков 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 и деятельностный подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход предполагает учет особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, которые проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. Это обуславливает необходимость учета индивидуально-типологических особенностей каждого обучающегося с дифференцированным подбором средств адаптивной физической культуры.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания обучающихся, 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 ЗПР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности (предметно-практической и учебной).

Основным средством реализации деятельностного подхода является обучение как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающий овладение ими содержанием образования (успешное усвоение системы научных знаний, умений и навыков (академических результатов) в области адаптивной физической культуры, позволяющих продолжить образование на следующем уровне образования, но и жизненной компетенции, составляющей основу социальной успешности).

В контексте реализации ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

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

В содержании программы учитывается взаимосвязь изучаемых явлений и процессов, что позволит успешно достигнуть планируемых результатов — предметных, метапредметных, личностных необходимых жизненных компетенций.

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС НОО ОВЗ и ФАОП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребностей 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:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
2. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
3. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
4. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
5. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
6. Овладение умениями адекватно дозировать физическую нагрузку, следить за своим физическим состоянием.
7. Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
8. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

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 ЗПР;
- вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ЗПР 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 ЗПР 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 ЗПР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 504 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 и 1 дополнительный классы по 99 ч; 2, 3 и 4 классы по 102 ч.

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

## СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Содержание федеральной рабочей программы по предмету «Адаптивная физическая культура» 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. Определено, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Таким образом, данная рабочая программа исключает обучение по модулю «Плавание» в связи с отсутствием материально-технической базы и климатическими особенностями. Часы данного модуля равномерно распределены на модуль «Гимнастика с элементами корригирующей» и модуль «Подвижные игры». Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ЗПР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом. Виды упражнений, относящиеся к артикуляционной, пальчиковой, нейрогенной гимнастике осваиваются обучающимися так же по рекомендации школьного психолого-медико-педагогического консилиума.

## Содержание обучения в 1 классе.

### Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

#### *Знания:*

- ☐ Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.
- ☐ Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- ☐ Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- ☐ Правила поведения на уроках физической культуры.
- ☐ Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- ☐ Роль физических упражнений в жизни человека.
- ☐ Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями

#### *Физические упражнения.*

##### Упражнения по видам разминки.

Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)

Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»), упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.

Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.

Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.

Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.

Бег равномерный по кругу, по прямой.

Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).

Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами), для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).

Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».

Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».

Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпо-ритмических характеристик.

Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.

Модуль «Легкая атлетика»

*Знания:*

- ☐ Основные способы и особенности движений и передвижений человека.
- ☐ Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.
- ☐ Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- ☐ Основные виды разминки.

*Физические упражнения.*

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

Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки.

Ходьба в чередовании с бегом.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.

Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.

Модуль «Подвижные игры»

*Знания*

- ☐ Правила подвижных игр;
- ☐ Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- ☐ Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.
- ☐ Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.

*Физические упражнения.*

Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», «Мышеловка», «Свободное место», «Водяной», «Самолеты».

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбег к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Содержание обучения в 1 (дополнительном) классе.

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 выполнения гимнастических упражнений.
- ☐ Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток
- ☐ Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- ☐ Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- ☐ Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.

### *Физические упражнения.*

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые 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 («ящерица»).

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

Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом. Эстафеты с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.

Равновесие – колено вперед 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», «Грибли», «Ёлка» и др.

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

Глазодвигательная гимнастика. Упражнения для глаз «Маляры», «Ходики», «Бабочка», «Восьмерка», «Пальминг», «Мотылек».

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

Модуль «Легкая атлетика»

*Знания:*

- Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.
- Простые термины легкоатлетических упражнений.

*Физические упражнения.*

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

Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

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

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

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

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» и т.д.

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой.

Игровые задания с использованием строевых упражнений на материале гимнастики.

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки.

Модуль «Лыжная подготовка»

*Знания:*

- ☐ Основные способы и особенности движений, передвижений человека.
- ☐ 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: для рук, туловища (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»

Содержание обучения во 2 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

*Знания:*

- ☐ Понятие о гармоничном физическом развитии.
- ☐ Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно).
- ☐ Формирование осанки – компонент здоровья.
- ☐ Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры.
- ☐ Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- ☐ Упражнения по видам разминки, партерная разминка
- ☐ Виды основных физических качеств.

*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: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.

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) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («кормысло»), 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: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.

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.

Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.

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.

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

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.

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.
- ☐ Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх.
- ☐ Назначение занятий спортом.
- ☐ Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

*Физические упражнения.*

Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.

Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).

Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания.

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 50 см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

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

Модуль «Подвижные игры»

*Знания:*

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

*Физические упражнения.*

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Птички и клетка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Ловишка, бери ленту».

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

Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.

Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.

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, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.

- ☐ Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

*Физические упражнения.*



Освоение передвижения на лыжах. 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.

### Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

*Знания:*

- ☐ Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- ☐ Гимнастика и виды гимнастической разминки. Основные термины гимнастических упражнений.
- ☐ Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела
- ☐ Упражнения на развитие физических качеств. 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 упражнений основной гимнастики.

Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

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.

Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.

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

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы;

Игры на переключение внимания

Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания;

Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («жаток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»). Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.

Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.

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

Упражнения для глаз «Круговые движения головой», «Слежение», «Двоение в глазах», «Круги в темноте», «Глаза закрыты», «Жмурки», «Часы», «Прокати шар в ворота», «Проследи за движением флажка», «Обведи контур фигуры».

Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения. «Кольцеброс» «Попади указкой в колечко», «Мяч в корзину», «Подбрось мяч вверх и поймай его», Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».

Обучение расслаблению: упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей, изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.

Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.

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).
- ☐ Основные термины легкоатлетических упражнений.
- ☐ Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- ☐ Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.

*Физические упражнения.*

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку; 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 упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег;

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.

Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.

Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.

Модуль «Лыжная подготовка»

*Знания:*

- ☐ Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- ☐ Правила и техника безопасности на лыже.
- ☐ Техника лыжных ходов (одновременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом).
- ☐ Основные термины видов передвижения на лыжах.

*Физические упражнения.*

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

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 внимания, сообразительности, творческого воображения «Море волнуется», «Что делает?», «Фигуры», «Воздух, вода, земля, ветер» и др.

Народные игры «Лапта».

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.

Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.

Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Содержание обучения в 4 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

*Знания:*

- ☐ Основы профилактики травматизма.
- ☐ Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- ☐ Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- ☐ Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.
- ☐ Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений.
- ☐ Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал, стадион) и погодных условий на занятиях на улице.
- ☐ Тестирование в условиях ГТО.

*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, 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);

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 вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

*Знания:*

- ☐ Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)
- ☐ Общее строение человека, основные части костного скелета.
- ☐ Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- ☐ Упражнения на развитие основных физических качеств.
- ☐ Назначение комплекса ГТО и выявление его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- ☐ Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- ☐ Спорт и гимнастические виды спорта.
- ☐ Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.

*Физические упражнения.*

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры

Динамические упражнения с переменной опорой на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы).

Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением;

Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки;

Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку;

Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба).

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой.

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

Логоритмические упражнения со стихами.

Модуль «Лыжная подготовка»

*Знания:*

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

☐ Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный 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 «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. Пионербол.

Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами, 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.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПРЕДМЕТУ «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ЗПР, вариант 7.2)

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

**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.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;

- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать *жизненные компетенции*, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности и др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

#### Метапредметные результаты:

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

##### 1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;

- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

## 2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

## 3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

## 1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

## 2) совместная деятельность:



- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевую саморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты** изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.

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 ЗПР 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;
- 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, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по 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. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- формулировать правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
- знать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- знать и формулировать простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, выполнения упражнений гимнастики.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.

Физическое совершенствование.

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;

- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (гимнастическая палка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций, артикуляционной гимнастики, упражнений нейрогенной гимнастики без предметов.

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

Знания о физической культуре. С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объяснять понятия «физическая культура», «режим дня»;
- 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);
- называть основные способы и особенности движений и передвижений человека;
- понимать и раскрывать значение регулярного выполнения физических 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 здоровье формирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела.

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

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку, 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, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны; упражнения с гимнастическими предметами (мяч, скакалка).
- осваивать способы игровой деятельности.

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки), звуковой гимнастики, глазодвигательной, 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 физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные разделы физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкульт пауз, уроков физической культуры, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими 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 соблюдением осанки и правильной постановки стопы при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности);
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и 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).

*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 на вдох и на выдох, статические и динамические.
- 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:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений 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 и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- 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 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 комплексы 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 вращающуюся 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 логоритмики, 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 физическую культуру, её роль в общей культуре человека;
- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений; определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий.

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 подготовленности 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;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- 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 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

### 1 КЛАСС (99 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	------------------------------------------------



		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	Легкая атлетика	9	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
Модуль 2	Гимнастика с элементами коррегирующей	52	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
Модуль 3	Подвижные игры	38	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

### 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС (99 часов)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	Легкая атлетика	18	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
Модуль 2	Гимнастика с элементами коррегирующей	34	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
Модуль 3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>

Модуль 4	Подвижные игры	35	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%221%22</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

## 2 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	Легкая атлетика	21	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22</a>
Модуль 2	Гимнастика с элементами корригирующей	34	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22</a>
Модуль 3	Лыжная подготовка	12	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22</a>
Модуль 4	Подвижные игры	35	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%222%22</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## 3 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
-------	---------------------------------------	------------------	--	--	------------------------------------------------

		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	Легкая атлетика	24	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
Модуль 2	Гимнастика с элементами корригирующей	34	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
Модуль 3	Лыжная подготовка	15	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
Модуль 4	Подвижные игры	29	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%223%22</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

#### 4 КЛАСС (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Модуль 1	Легкая атлетика	24	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
Модуль 2	Гимнастика с элементами корригирующей	34	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>

Модуль 3	Лыжная подготовка	15	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
Модуль 4	Подвижные игры	29	0	0	<a href="https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22">https://lib.myschool.edu.ru/market?filters=%22subjectIds%22%3A%5B%22293%22%5D%2C%22schoolClassIds%22%3A%224%22</a>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основные способы и особенности движений и передвижений человека.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5034">https://lib.myschool.edu.ru/content/5034</a>
2.	Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья и физического развития.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
3.	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4393">https://lib.myschool.edu.ru/content/4393</a>
4.	Основные виды разминки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
5.	Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5033">https://lib.myschool.edu.ru/content/5033</a>

6.	Ходьба: парами, по кругу; в умеренном темпе, в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
7.	Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале, с изменением направления.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5035">https://lib.myschool.edu.ru/content/5035</a>
8.	Прыжки на двух ногах вверх и вперед.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
9.	Броски мяча на дальность снизу и сверху. Подводящие упражнения к метанию: держать, бросать и ловить малый мяч.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3483">https://lib.myschool.edu.ru/content/3483</a>
10.	Понятия «Физическая культура», «Режим дня», правила распорядка дня.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5029">https://lib.myschool.edu.ru/content/5029</a>
11.	Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
12.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
13.	Роль физических упражнений в жизни человека.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
14.	Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
15.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперед на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперед на полупальцах и пятках («казачок»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>

16.	Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
17.	Общая разминка. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: приставные шаги вперёд на полной стопе (гимнастический шаг), шаги с продвижением вперёд на полупальцах и пятках («казачок»), шаги с продвижением вперёд на полупальцах с выпрямленными коленями и в полуприседе («жираф»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
18.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
19.	Упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
20.	Упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
21.	Упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
22.	Упражнения для укрепления мышц тела и развития гибкости позвоночника, упражнения для разогревания методом скручивания мышц спины («верёвочка»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («рыбка»),	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>

	упражнения для развития гибкости позвоночника и плечевого пояса («мост») из положения лёжа.					
23.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5041">https://lib.myschool.edu.ru/content/5041</a>
24.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
25.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
26.	Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
27.	Удержание гимнастической палки. Простые физические упражнения с гимнастической палкой в руках с различными видами хвата.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
28.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3419">https://lib.myschool.edu.ru/content/3419</a>
29.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3419">https://lib.myschool.edu.ru/content/3419</a>
30.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3530">https://lib.myschool.edu.ru/content/3530</a>
31.	Удержание гимнастического мяча. Баланс мяча на ладони, передача мяча из руки в руку. Одиночный	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3530">https://lib.myschool.edu.ru/content/3530</a>

	отбив мяча от пола. Бросок и ловля мяча. Игровые задания с мячом.					
32.	Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3487">https://lib.myschool.edu.ru/content/3487</a>
33.	Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3487">https://lib.myschool.edu.ru/content/3487</a>
34.	Удержание скакалки. Прыжки на скакалке двумя ногами.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3487">https://lib.myschool.edu.ru/content/3487</a>
35.	Бег равномерный по кругу, по прямой.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
36.	Бег равномерный по кругу, по прямой.					<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
37.	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2806">https://lib.myschool.edu.ru/content/2806</a>
38.	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2806">https://lib.myschool.edu.ru/content/2806</a>
39.	Лазание по гимнастической стенке, ползание на животе, преодоление мягких препятствий (мягкие модули).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2806">https://lib.myschool.edu.ru/content/2806</a>
40.	Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами)	1				
41.	Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для нижней челюсти (свободное открывание и закрывание рта, жевательные	1				



	движения), для щек (одновременное надувание щек, втягивание щек в ротовую полость между зубами)					
42.	Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).	1				
43.	Артикуляционная гимнастика. Упражнения артикуляционной гимнастики: для губ и языка («Улыбка», «Заборчик», «Трубочка», «Бублик», «Лопатка», «Чашечка», «Качели», «Горка»).					
44.	Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин»	1				
45.	Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».	1				
46.	Пальчиковая гимнастика. Игры-манипуляции: «Рыбки», «Сорока — белобока», «Пальчик-мальчик, где ты был?», «Мы делили апельсин», «Этот пальчик хочет спать», «Семья», «Раз, два, три, четыре, кто живёт в моей квартире?», «Пальчики пошли гулять».	1				
47.	Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки»,	1				

	«Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».					
48.	Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей: «Ладушки», «Клювики», «Ухо-нос», «Змейка», «Ладонь-локоть».	1				
49.	Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
50.	Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
51.	Упражнения для нижних конечностей: «Канатоходец», «Перекрёстные шаги».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
52.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3398">https://lib.myschool.edu.ru/content/3398</a>
53.	Строевые команды «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3398">https://lib.myschool.edu.ru/content/3398</a>
54.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
55.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
56.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
57.	Построение в шеренгу, и передвижение в колонне без темпоритмических характеристик.	1	1			<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
58.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>

59.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
60.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
61.	Выполнение простых общеразвивающих упражнений в ходьбе: руки вверх, в стороны, круговые движения руками, выпады, полуприседе, повороты на каждый шаг.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
62.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
63.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
64.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
65.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
66.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
67.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
68.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
69.	Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
70.	Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития					<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>

71.	Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
72.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3483">https://lib.myschool.edu.ru/content/3483</a>
73.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
74.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5048">https://lib.myschool.edu.ru/content/5048</a>
75.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
76.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
77.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
78.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», ,	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>

	«Свободное место», «Водяной», «Самолеты»					
79.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Передай – встань», «Найди мяч», , «Свободное место», «Водяной», «Самолеты»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
80.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Мышеловка»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
81.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Мышеловка»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
82.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Мышеловка»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
83.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Мышеловка»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
84.	Подвижные игры на ловкость, взаимодействие, внимание: «Мышеловка»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
85.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
86.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3485">https://lib.myschool.edu.ru/content/3485</a>
87.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3530">https://lib.myschool.edu.ru/content/3530</a>
88.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5037">https://lib.myschool.edu.ru/content/5037</a>
89.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4394">https://lib.myschool.edu.ru/content/4394</a>
90.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5039">https://lib.myschool.edu.ru/content/5039</a>
91.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>

92.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3533">https://lib.myschool.edu.ru/content/3533</a>
93.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
94.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
95.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
96.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
97.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
98.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
99.	Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
		99	0	0		

## 1 ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЙ КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5034">https://lib.myschool.edu.ru/content/5034</a>
2.	Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
3.	Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4393">https://lib.myschool.edu.ru/content/4393</a>
4.	Способы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
5.	Простые термины легкоатлетических упражнений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5033">https://lib.myschool.edu.ru/content/5033</a>
6.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
7.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5035">https://lib.myschool.edu.ru/content/5035</a>
8.	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
9.	Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3483">https://lib.myschool.edu.ru/content/3483</a>

10.	Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.					<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5029">https://lib.myschool.edu.ru/content/5029</a>
11.	Ходьба и бег по стадиону, в зале, на открытой спортивной площадке, по кругу с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
12.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
13.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки					<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
14.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
15.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
16.	Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
17.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>



18.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
19.	Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
20.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
21.	Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
22.	Правила выполнения гимнастических упражнений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4862">https://lib.myschool.edu.ru/content/4862</a>
23.	Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5041">https://lib.myschool.edu.ru/content/5041</a>
24.	Упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
25.	Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
26.	Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
27.	Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
28.	Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3419">https://lib.myschool.edu.ru/content/3419</a>
29.	Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3419">https://lib.myschool.edu.ru/content/3419</a>

30.	Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперёд, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном уровне («конькобежец»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3530">https://lib.myschool.edu.ru/content/3530</a>
31.	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3530">https://lib.myschool.edu.ru/content/3530</a>
32.	Освоение танцевальных позиций у опоры.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3487">https://lib.myschool.edu.ru/content/3487</a>
33.	Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3487">https://lib.myschool.edu.ru/content/3487</a>
34.	Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3487">https://lib.myschool.edu.ru/content/3487</a>
35.	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»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
36.	Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
37.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2806">https://lib.myschool.edu.ru/content/2806</a>

	выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).					
38.	Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2806">https://lib.myschool.edu.ru/content/2806</a>
39.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2806">https://lib.myschool.edu.ru/content/2806</a>
40.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях.	1				
41.	Подскоки через скакалку вперёд, назад. Прыжки через скакалку вперёд, назад. Игровые задания со скакалкой.	1				
42.	Упражнения с гимнастическим мячом. Игровые задания с мячом.	1				
43.	Упражнения с гимнастическим мячом. Эстафеты с мячом.	1				
44.	Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.	1				
45.	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.	1				
46.	Равновесие – колено вперёд попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.	1				
47.	Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом	1				

	на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.					
48.	Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Гроби», «Ёлка» и др.	1				
49.	Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
50.	Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное перекладывание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
51.	Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
52.	Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3398">https://lib.myschool.edu.ru/content/3398</a>
53.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека					<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3398">https://lib.myschool.edu.ru/content/3398</a>
54.	Основные способы и особенности движений, передвижений человека	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
55.	Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
56.	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>
57.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3410">https://lib.myschool.edu.ru/content/3410</a>

58.	Доставка лыж до места катания	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
59.	Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
60.	Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
61.	Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: для рук, туловища (наклоны, повороты, приседания)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5043">https://lib.myschool.edu.ru/content/5043</a>
62.	Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
63.	Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
64.	Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
65.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3440">https://lib.myschool.edu.ru/content/3440</a>
66.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
67.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
68.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2951">https://lib.myschool.edu.ru/content/2951</a>
69.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
70.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>
71.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки,	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5032">https://lib.myschool.edu.ru/content/5032</a>

	действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза»					
72.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса» «Два мороза»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3483">https://lib.myschool.edu.ru/content/3483</a>
73.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мышеловка» «Угадай, кого поймали»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
74.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мышеловка» «Угадай, кого поймали»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5048">https://lib.myschool.edu.ru/content/5048</a>
75.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мышеловка» «Угадай, кого поймали»	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
76.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
77.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
78.	Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Мы веселые ребята» «Стадо и волк» и т.д.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>
79.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3449">https://lib.myschool.edu.ru/content/3449</a>

80.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
81.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
82.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
83.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
84.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3484">https://lib.myschool.edu.ru/content/3484</a>
85.	Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5046">https://lib.myschool.edu.ru/content/5046</a>
86.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3485">https://lib.myschool.edu.ru/content/3485</a>
87.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3530">https://lib.myschool.edu.ru/content/3530</a>
88.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5037">https://lib.myschool.edu.ru/content/5037</a>
89.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4394">https://lib.myschool.edu.ru/content/4394</a>
90.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5039">https://lib.myschool.edu.ru/content/5039</a>
91.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5025">https://lib.myschool.edu.ru/content/5025</a>
92.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3533">https://lib.myschool.edu.ru/content/3533</a>
93.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
94.	Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
95.	Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
96.	Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
97.	Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>

98.	Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
99.	Подвижные игры и игровые задания на материале лыжной подготовки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3531">https://lib.myschool.edu.ru/content/3531</a>
		99	0	0		

## 2 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе	1				
2.	Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх	1				<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/start/</a>
3.	Назначение занятий спортом	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5047">https://lib.myschool.edu.ru/content/5047</a>
4.	Техника преодоления небольших препятствий при передвижении	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3584">https://lib.myschool.edu.ru/content/3584</a>
5.	Техника преодоления небольших препятствий при передвижении	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3584">https://lib.myschool.edu.ru/content/3584</a>
6.	Техника преодоления небольших препятствий при передвижении	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3584">https://lib.myschool.edu.ru/content/3584</a>
7.	Равномерный бег по стадиону, залу, с изменением направления движения по сигналу, ритма, с сохранением правильной осанки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5026">https://lib.myschool.edu.ru/content/5026</a>
8.	Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5026">https://lib.myschool.edu.ru/content/5026</a>
9.	Ходьба и легкий бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5026">https://lib.myschool.edu.ru/content/5026</a>
10.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности,	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5026">https://lib.myschool.edu.ru/content/5026</a>



	чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)					
11.	Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5026">https://lib.myschool.edu.ru/content/5026</a>
12.	Броски малого и большого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3005">https://lib.myschool.edu.ru/content/3005</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3612">https://lib.myschool.edu.ru/content/3612</a>
13.	Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания, с места, стоя боком в сторону метания	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3582">https://lib.myschool.edu.ru/content/3582</a>
14.	Прыжки в длину на небольшое расстояние из положения полуприседа, махи руками, выпрямление ног и мягкое приземление	1				
15.	Прыжки в длину на небольшое расстояние из положения полуприседа, махи руками, выпрямление ног и мягкое приземление	1				
16.	Прыжки в длину с места на максимальный результат	1				
17.	Прыжки в длину с места на максимальный результат	1				

18.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги	1				
19.	Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги	1				
20.	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой	1				
21.	Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой	1				
22.	Понятие о гармоничном физическом развитии	1				
23.	Измерения массы и длины своего тела, частоты сердечных сокращений (пальпаторно)	1				
24.	Формирование осанки – компонент здоровья	1				
25.	Назначение утренней зарядки, физкультминуток и пауз, уроков физической культуры	1				
26.	Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта	1				
27.	Упражнения по видам разминки, партерная разминка	1				
28.	Виды основных физических качеств	1				
29.	Организующие команды и приёмы	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3616">https://lib.myschool.edu.ru/content/3616</a>
30.	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	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3616">https://lib.myschool.edu.ru/content/3616</a>

	колонне по одному с равномерной скоростью.					
31.	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»).	1				
32.	Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: 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»).	1				
33.	Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: укрепления мышц стопы, развития гибкости, упражнения для развития эластичности мышц ног, упражнения для укрепления мышц ног, рук.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5464">https://lib.myschool.edu.ru/content/5464</a>
34.	Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»),	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5464">https://lib.myschool.edu.ru/content/5464</a>

	упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»).					
35.	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 («кормысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5467">https://lib.myschool.edu.ru/content/5467</a>
36.	Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3329">https://lib.myschool.edu.ru/content/3329</a>
37.	Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3329">https://lib.myschool.edu.ru/content/3329</a>
38.	Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	1				
39.	Подводящие упражнения, акробатические упражнения.	1				
40.	Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5456">https://lib.myschool.edu.ru/content/5456</a>
41.	Освоение упражнений: подводящие упражнения к выполнению кувырок вперёд (группировка, перекаты), шпагат.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5457">https://lib.myschool.edu.ru/content/5457</a>

42.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1				
43.	Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом	1				
44.	Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3304">https://lib.myschool.edu.ru/content/3304</a>
45.	Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3304">https://lib.myschool.edu.ru/content/3304</a>
46.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча. Серия отбивов мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3582">https://lib.myschool.edu.ru/content/3582</a>
47.	Освоение танцевальных шагов.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2867">https://lib.myschool.edu.ru/content/2867</a>
48.	Освоение танцевальных шагов.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2867">https://lib.myschool.edu.ru/content/2867</a>
49.	Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.	1				
50.	Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.	1				
51.	Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.	1				
52.	Артикуляционная гимнастика. Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.	1				
53.	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5464">https://lib.myschool.edu.ru/content/5464</a>
54.	Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5464">https://lib.myschool.edu.ru/content/5464</a>

55.	Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия.					
56.	Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.	1				
57.	Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3458">https://lib.myschool.edu.ru/content/3458</a>
58.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней, дополнительных вспомогательных технических средств для передвижения по лыжне.	1				
59.	Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2784">https://lib.myschool.edu.ru/content/2784</a>
60.	Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2778">https://lib.myschool.edu.ru/content/2778</a>
61.	Освоение передвижения на лыжах.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3583">https://lib.myschool.edu.ru/content/3583</a>
62.	Освоение передвижения на лыжах.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3583">https://lib.myschool.edu.ru/content/3583</a>
63.	Освоение передвижения на лыжах.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3583">https://lib.myschool.edu.ru/content/3583</a>
64.	Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3615">https://lib.myschool.edu.ru/content/3615</a>
65.	Упражнения на лыжах: спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2996">https://lib.myschool.edu.ru/content/2996</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5455">https://lib.myschool.edu.ru/content/5455</a>
66.	Зимние подвижные игры: «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки».	1				

67.	Зимние подвижные игры: «Горный козлик», катание на санках.	1				
68.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1				
69.	Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3458">https://lib.myschool.edu.ru/content/3458</a>
70.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2798">https://lib.myschool.edu.ru/content/2798</a>
71.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3611">https://lib.myschool.edu.ru/content/3611</a>
72.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3611">https://lib.myschool.edu.ru/content/3611</a>
73.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3611">https://lib.myschool.edu.ru/content/3611</a>
74.	Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3611">https://lib.myschool.edu.ru/content/3611</a>
75.	Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2816">https://lib.myschool.edu.ru/content/2816</a>
76.	Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2816">https://lib.myschool.edu.ru/content/2816</a>
77.	Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2816">https://lib.myschool.edu.ru/content/2816</a>
78.	Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2816">https://lib.myschool.edu.ru/content/2816</a>
79.	Игры и игровые задания на развитие познавательности, активности и интереса.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3444">https://lib.myschool.edu.ru/content/3444</a>
80.	Игры и игровые задания на развитие познавательности, активности и интереса.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3444">https://lib.myschool.edu.ru/content/3444</a>
81.	Игры и игровые задания на развитие познавательности, активности и интереса.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3450">https://lib.myschool.edu.ru/content/3450</a>

82.	Игры и игровые задания на развитие познавательности, активности и интереса.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3450">https://lib.myschool.edu.ru/content/3450</a>
83.	Спортивные эстафеты с обходом фишек.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5427">https://lib.myschool.edu.ru/content/5427</a>
84.	Спортивные эстафеты с обходом фишек	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5427">https://lib.myschool.edu.ru/content/5427</a>
85.	Спортивные эстафеты с преодолением препятствия в виде мягких модулей.	1				
86.	Спортивные эстафеты с преодолением препятствия в виде мягких модулей.	1				
87.	Спортивные эстафеты с переступанием палки, каната.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5460">https://lib.myschool.edu.ru/content/5460</a>
88.	Спортивные эстафеты с переступанием палки, каната.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5460">https://lib.myschool.edu.ru/content/5460</a>
89.	Спортивные эстафеты с переступанием палки, каната.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5460">https://lib.myschool.edu.ru/content/5460</a>
90.	Спортивные эстафеты с гимнастической скамейкой.	1				
91.	Спортивные эстафеты с гимнастической скамейкой.	1				
92.	Спортивные эстафеты с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2798">https://lib.myschool.edu.ru/content/2798</a>
93.	Спортивные эстафеты с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3614">https://lib.myschool.edu.ru/content/3614</a>
94.	Спортивные эстафеты с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3613">https://lib.myschool.edu.ru/content/3613</a>
95.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5426">https://lib.myschool.edu.ru/content/5426</a>
96.	Подвижные игры и игровые задания на материале гимнастики.	1				
97.	Подвижные игры и игровые задания на материале легкой атлетики.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5426">https://lib.myschool.edu.ru/content/5426</a>



98.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1				
99.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1				
100.	Игровые задания с использованием строевых упражнений, развитие пространственной ориентировки.	1				
101.	Спортивные эстафеты с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2798">https://lib.myschool.edu.ru/content/2798</a>
102.	Спортивные эстафеты с мячом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2798">https://lib.myschool.edu.ru/content/2798</a>
Итого		102	0	0		

### 3 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3749">https://lib.myschool.edu.ru/content/3749</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5474">https://lib.myschool.edu.ru/content/5474</a>
2.	Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3724">https://lib.myschool.edu.ru/content/3724</a>
3.	Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег).	1				
4.	Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).	1				
5.	Основные термины легкоатлетических упражнений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5468">https://lib.myschool.edu.ru/content/5468</a>
6.	Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3723">https://lib.myschool.edu.ru/content/3723</a>

7.	Виды физической нагрузки при развитии основных физических качеств.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3724">https://lib.myschool.edu.ru/content/3724</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5469">https://lib.myschool.edu.ru/content/5469</a>
8.	Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3754">https://lib.myschool.edu.ru/content/3754</a>
9.	Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3754">https://lib.myschool.edu.ru/content/3754</a>
10.	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1				
11.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3753">https://lib.myschool.edu.ru/content/3753</a>
12.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3753">https://lib.myschool.edu.ru/content/3753</a>
13.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3753">https://lib.myschool.edu.ru/content/3753</a>
14.	Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью из разных исходных положений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3753">https://lib.myschool.edu.ru/content/3753</a>
15.	Повторное выполнение беговых упражнений: челночный бег	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3754">https://lib.myschool.edu.ru/content/3754</a>
16.	Разнообразные сложно-координированные прыжки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4427">https://lib.myschool.edu.ru/content/4427</a>
17.	Разнообразные сложно-координированные прыжки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4427">https://lib.myschool.edu.ru/content/4427</a>
18.	Разнообразные сложно-координированные прыжки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4427">https://lib.myschool.edu.ru/content/4427</a>
19.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3755">https://lib.myschool.edu.ru/content/3755</a>

	ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.					
20.	Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5470">https://lib.myschool.edu.ru/content/5470</a>
21.	Прыжки на 90 и 180 градусов.	1				
22.	Броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами. Метание теннисного мяча в заданную цель.	1				
23.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1				
24.	Метание малого мяча с шага, из положения скрестного шага; с замахом вперед, вниз, назад.	1				
25.	Упражнения для основных мышечных групп и различных частей тела	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3723">https://lib.myschool.edu.ru/content/3723</a>
26.	Упражнения на развитие физических качеств.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3723">https://lib.myschool.edu.ru/content/3723</a>
27.	Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3758">https://lib.myschool.edu.ru/content/3758</a>
28.	Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2836">https://lib.myschool.edu.ru/content/2836</a>
29.	Организующие команды и приёмы.	1				

30.	Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений.	1				
31.	Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2858">https://lib.myschool.edu.ru/content/2858</a>
32.	Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2858">https://lib.myschool.edu.ru/content/2858</a>
33.	Динамичные и статичные упражнений основной гимнастики.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2849">https://lib.myschool.edu.ru/content/2849</a>
34.	Упражнения с серией поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2849">https://lib.myschool.edu.ru/content/2849</a>
35.	Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками.	1				
36.	Имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).	1				
37.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5309">https://lib.myschool.edu.ru/content/5309</a>
38.	Упражнения в танцах галоп и полька.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5309">https://lib.myschool.edu.ru/content/5309</a>
39.	Освоение отдельных акробатических упражнений: кувырок вперёд, шпагат.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5473">https://lib.myschool.edu.ru/content/5473</a>
40.	Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.	1				
41.	Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.	1				
42.	Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке.	1				

43.	Ходьба по низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5309">https://lib.myschool.edu.ru/content/5309</a>
44.	Игры на переключение внимания.	1				
45.	Перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания	1				
46.	Передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.	1				
47.	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия. Сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»).	1				
48.	Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.	1				
49.	Ходьба по массажной дорожке для стоп. Упражнения для стоп с массажным мячом.	1				
50.	Упражнения на осанку у гимнастической лестницы, скамейки.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5477">https://lib.myschool.edu.ru/content/5477</a>
51.	Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».	1				
52.	Упражнения для глаз.	1				
53.	Игры, способствующие развитию фиксации взора и повышению остроты зрения.	1				
54.	Массажный тренинг «Третий глаз», «Пальминг».	1				
55.	Обучение расслаблению: упражнения на расслабление					

	отдельных мышечных групп, потряхивание конечностей.					
56.	Обучение расслаблению: изометрические упражнения с преобладанием фазы расслабления.	1				
57.	Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.	1				
58.	Логоритмические упражнения под музыкальное сопровождение.	1				
59.	Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5476">https://lib.myschool.edu.ru/content/5476</a>
60.	Правила и техника безопасности на лыжне.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5475">https://lib.myschool.edu.ru/content/5475</a>
61.	Техника лыжных ходов (одновременный душойажный ход).	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5476">https://lib.myschool.edu.ru/content/5476</a>
62.	Техника лыжных ходов (повороты на лыжах переступанием на месте).	1				
63.	Техника лыжных ходов (торможение падением и плугом).	1				
64.	Основные термины видов передвижения на лыжах.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2857">https://lib.myschool.edu.ru/content/2857</a>
65.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3615">https://lib.myschool.edu.ru/content/3615</a>
66.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3615">https://lib.myschool.edu.ru/content/3615</a>
67.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3615">https://lib.myschool.edu.ru/content/3615</a>
68.	Передвижение одновременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3615">https://lib.myschool.edu.ru/content/3615</a>
69.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1				
70.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1				

71.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1				
72.	Торможение плугом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5310">https://lib.myschool.edu.ru/content/5310</a>
73.	Торможение плугом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5310">https://lib.myschool.edu.ru/content/5310</a>
74.	Правила подвижных игр	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4428">https://lib.myschool.edu.ru/content/4428</a>
75.	Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4429">https://lib.myschool.edu.ru/content/4429</a>
76.	Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4430">https://lib.myschool.edu.ru/content/4430</a>
77.	Особенности игры в баскетбол.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3760">https://lib.myschool.edu.ru/content/3760</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2868">https://lib.myschool.edu.ru/content/2868</a>
78.	Особенности игры в пионербол	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3760">https://lib.myschool.edu.ru/content/3760</a>
79.	Особенности игры в футбол	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3807">https://lib.myschool.edu.ru/content/3807</a>
80.	Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3757">https://lib.myschool.edu.ru/content/3757</a>
81.	Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2827">https://lib.myschool.edu.ru/content/2827</a>
82.	Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3757">https://lib.myschool.edu.ru/content/3757</a>
83.	Подвижные игры на развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3757">https://lib.myschool.edu.ru/content/3757</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5472">https://lib.myschool.edu.ru/content/5472</a>
84.	Народные игры «Лапта».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3756">https://lib.myschool.edu.ru/content/3756</a>
85.	Народные игры «Лапта».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3756">https://lib.myschool.edu.ru/content/3756</a>
86.	Народные игры «Лапта».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3756">https://lib.myschool.edu.ru/content/3756</a>

87.	Народные игры «Лапта».	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3756">https://lib.myschool.edu.ru/content/3756</a>
88.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3725">https://lib.myschool.edu.ru/content/3725</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3761">https://lib.myschool.edu.ru/content/3761</a>
89.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3725">https://lib.myschool.edu.ru/content/3725</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3761">https://lib.myschool.edu.ru/content/3761</a>
90.	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3726">https://lib.myschool.edu.ru/content/3726</a>
91.	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3726">https://lib.myschool.edu.ru/content/3726</a>
92.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3726">https://lib.myschool.edu.ru/content/3726</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5372">https://lib.myschool.edu.ru/content/5372</a>
93.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1				
94.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1				
95.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на.	1				
96.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками в движении.	1				
97.	Пионербол: приём и передача мяча двумя руками на месте и в движении.	1				
98.	Футбол: ведение футбольного мяча.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2879">https://lib.myschool.edu.ru/content/2879</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4432">https://lib.myschool.edu.ru/content/4432</a>
99.	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5406">https://lib.myschool.edu.ru/content/5406</a>



100.	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2879">https://lib.myschool.edu.ru/content/2879</a>
101.	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2879">https://lib.myschool.edu.ru/content/2879</a>
102.	Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2879">https://lib.myschool.edu.ru/content/2879</a>
Итого		102	0	0		

#### 4 КЛАСС

	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Основы профилактики травматизма.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3891">https://lib.myschool.edu.ru/content/3891</a>
2.	Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3891">https://lib.myschool.edu.ru/content/3891</a>
3.	Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3891">https://lib.myschool.edu.ru/content/3891</a>
4.	Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3891">https://lib.myschool.edu.ru/content/3891</a>
5.	Влияние различных легкоатлетических упражнений на организм	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3897">https://lib.myschool.edu.ru/content/3897</a>
6.	Основные группы мышц, задействованные при выполнении отдельных легкоатлетических упражнений	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a>
7.	Требования к одежде и обуви в зависимости от места занятий (зал,	1				

	стадион) и погодных условий на занятиях на улице					
8.	Тестирование в условиях ГТО	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2889">https://lib.myschool.edu.ru/content/2889</a>
9.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3897">https://lib.myschool.edu.ru/content/3897</a>
10.	Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2913">https://lib.myschool.edu.ru/content/2913</a>
11.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2913">https://lib.myschool.edu.ru/content/2913</a>
12.	Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2913">https://lib.myschool.edu.ru/content/2913</a>
13.	Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2913">https://lib.myschool.edu.ru/content/2913</a>
14.	Бег на дистанцию до 400 м	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a>
15.	Равномерный 6 минутный бег	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3924">https://lib.myschool.edu.ru/content/3924</a>
16.	Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2899">https://lib.myschool.edu.ru/content/2899</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4462">https://lib.myschool.edu.ru/content/4462</a>
17.	Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2899">https://lib.myschool.edu.ru/content/2899</a>

18.	Метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2899">https://lib.myschool.edu.ru/content/2899</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4462">https://lib.myschool.edu.ru/content/4462</a>
19.	Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см)	1				
20.	Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3922">https://lib.myschool.edu.ru/content/3922</a>
21.	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	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3922">https://lib.myschool.edu.ru/content/3922</a>
22.	Прыжки в длину с места на максимальный результат	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3923">https://lib.myschool.edu.ru/content/3923</a>
23.	Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3923">https://lib.myschool.edu.ru/content/3923</a>
24.	Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3923">https://lib.myschool.edu.ru/content/3923</a>
25.	Основные области адаптивной физической культуры (рекреационная, лечебная, оздоровительная)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3891">https://lib.myschool.edu.ru/content/3891</a>
26.	Общее строение человека, основные части костного скелета	1				
27.	Профилактика травматизма на занятиях физическими	1				

	упражнениями с предметами и на снарядах					
28.	Упражнения на развитие основных физических качеств	1				
29.	Назначение комплекса ГТО и выявление его связь с подготовкой к труду и защите Родины	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2889">https://lib.myschool.edu.ru/content/2889</a>
30.	Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой	1				
31.	Спорт и гимнастические виды спорта	1				
32.	Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба	1				
33.	Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба	1				
34.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1				
35.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры	1				
36.	Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги	1				
37.	Динамические упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы)	1				
38.	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>
39.	Комплексы упражнений с постепенным включением в работу	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>

	основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением					
40.	Лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>
41.	Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>
42.	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>
43.	Подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>
44.	Прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3926">https://lib.myschool.edu.ru/content/3926</a>
45.	Прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах	1				
46.	Упражнения в танцах «Летка-енка»	1				
47.	Упражнения в танцах «Летка-енка»	1				
48.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах	1				
49.	Фронтальное выполнение комбинации физических упражнений и танцевальных движений, в том числе по освоению	1				

	основных условий участия во флешмобах					
50.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости)	1				
51.	Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости)	1				
52.	Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3913">https://lib.myschool.edu.ru/content/3913</a>
53.	Индивидуальные корректирующие упражнения для осанки и стопы. Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3913">https://lib.myschool.edu.ru/content/3913</a>
54.	Комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)	1				
55.	Комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба)					
56.	Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки»	1				
57.	Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки»	1				
58.	Логоритмические упражнения со стихами	1				
59.	Оказание первой помощи при занятиях на лыжах	1				

60.	Признаки охлаждения и обморожения	1				
61.	Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3925">https://lib.myschool.edu.ru/content/3925</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
62.	Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3925">https://lib.myschool.edu.ru/content/3925</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
63.	Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3925">https://lib.myschool.edu.ru/content/3925</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
64.	Техника лыжных ходов (попеременный двушажный ход)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3925">https://lib.myschool.edu.ru/content/3925</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
65.	Техника лыжных ходов (повороты на лыжах переступанием на месте)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
66.	Техника лыжных ходов (повороты на лыжах переступанием на месте)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
67.	Техника лыжных ходов (повороты на лыжах переступанием на месте)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
68.	Техника лыжных ходов (торможение падением и плугом)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
69.	Техника лыжных ходов (торможение падением и плугом)	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
70.	Передвижение попеременным двухшажным ходом.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>
71.	Передвижение попеременным двухшажным ходом	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4465">https://lib.myschool.edu.ru/content/4465</a>

72.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении	1				
73.	Торможение плугом	1				
74.	Техника безопасности в спортивной игре	1				
75.	Взаимодействие в спортивной игре	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2924">https://lib.myschool.edu.ru/content/2924</a>
76.	Возможные причины травм в игре	1				
77.	Оказание первой помощи	1				
78.	Правила игры в баскетбол	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2933">https://lib.myschool.edu.ru/content/2933</a>
79.	Правила игры в баскетбол	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2933">https://lib.myschool.edu.ru/content/2933</a>
80.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4466">https://lib.myschool.edu.ru/content/4466</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4467">https://lib.myschool.edu.ru/content/4467</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4468">https://lib.myschool.edu.ru/content/4468</a>
81.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4466">https://lib.myschool.edu.ru/content/4466</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4467">https://lib.myschool.edu.ru/content/4467</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4468">https://lib.myschool.edu.ru/content/4468</a>
82.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4466">https://lib.myschool.edu.ru/content/4466</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4467">https://lib.myschool.edu.ru/content/4467</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4468">https://lib.myschool.edu.ru/content/4468</a>
83.	Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4466">https://lib.myschool.edu.ru/content/4466</a>



	действий в условиях игровой деятельности.					<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4467">https://lib.myschool.edu.ru/content/4467</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4468">https://lib.myschool.edu.ru/content/4468</a>
84.	Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3927">https://lib.myschool.edu.ru/content/3927</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4469">https://lib.myschool.edu.ru/content/4469</a>
85.	Волейбол: приём и передача мяча в парах разными способами	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3927">https://lib.myschool.edu.ru/content/3927</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4469">https://lib.myschool.edu.ru/content/4469</a>
86.	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3927">https://lib.myschool.edu.ru/content/3927</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2940">https://lib.myschool.edu.ru/content/2940</a>
87.	Волейбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3927">https://lib.myschool.edu.ru/content/3927</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3928">https://lib.myschool.edu.ru/content/3928</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2940">https://lib.myschool.edu.ru/content/2940</a>
88.	Правила игры футбол	1				
89.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2952">https://lib.myschool.edu.ru/content/2952</a>
90.	Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2952">https://lib.myschool.edu.ru/content/2952</a>
91.	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/5352">https://lib.myschool.edu.ru/content/5352</a>
92.	Футбол: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/3929">https://lib.myschool.edu.ru/content/3929</a>
93.	Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2924">https://lib.myschool.edu.ru/content/2924</a>

						<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4463">https://lib.myschool.edu.ru/content/4463</a>
94.	Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2924">https://lib.myschool.edu.ru/content/2924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4463">https://lib.myschool.edu.ru/content/4463</a>
95.	Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2924">https://lib.myschool.edu.ru/content/2924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4463">https://lib.myschool.edu.ru/content/4463</a>
96.	Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2924">https://lib.myschool.edu.ru/content/2924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4463">https://lib.myschool.edu.ru/content/4463</a>
97.	Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости	1				<a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/2924">https://lib.myschool.edu.ru/content/2924</a> <a href="https://lib.myschool.edu.ru/content/4463">https://lib.myschool.edu.ru/content/4463</a>
98.	Правила игры в пионербол	1				
99.	Пионербол	1				
100.	Пионербол	1				
101.	Пионербол	1				
102.	Пионербол	1				
Итого		102	0	0		

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 1-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 2-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Физическая культура: 1-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

- Физическая культура: 2-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник/ Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура. Лях В.И. (1-4 классы)

## **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

<https://workprogram.edsoo.ru/work-programs/>  
<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>  
<https://www.school.edu.ru>