



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
С. ЛУКАШКИН ЯР**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель МО

**СОГЛАСОВАНО**

Завуч

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

Баранник Е.И.

\_\_\_\_\_  
Протокол МО № 1 от  
«28» августа 2023 г.

Алкасарова Т.М.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

Розенберг Н.Л.

\_\_\_\_\_  
Приказ № 5  
от «30» августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре 2 класс**

С. Лукашкин Яр, 2023 год

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 19.12.2014г № 1598), авторской программы «Физическая культура. 1-4 классы». В.И.Лях «Просвещение 2015г. Начальная школа. 1-4 классы; Учебно-методический комплект «Школа России» М., «Просвещение») и является приложением к Адаптированной основной общеобразовательной программе начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в тематическом планировании.

**Общей целью** изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

**Обучающиеся с ЗПР** – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР – наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений – от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных

навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

АРП (вариант 7.2) адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуются уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможная адаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

## **II. Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение предмета «Физическая культура»**

Изучение учебного предмета «Физическая культура» вносит весомый вклад в общую систему оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, направленной на удовлетворение специфических образовательных потребностей обучающегося с ЗПР.

Если обучение предмету построено с соблюдением специальных дидактических принципов, предполагает использование адекватных методов и конкретных приемов, то у школьника пробуждается интерес к физическим упражнениям, желание соблюдать здоровый образ жизни, совершенствуются двигательные навыки, проявляются возможности осознания своих затруднений и соответствующие попытки их преодоления.

Уроки физкультуры способствуют профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата. В процессе выполнения различных упражнений активизируется работа разных групп мышц, происходит избирательное воздействие на определенные системы организма. Таким образом укрепляется сердечная

мышца, улучшается работа мышц брюшного пресса, диафрагмы, формируются навыки правильного дыхания, совершенствуются двигательные характеристики.

Упражнения в ходьбе, беге, лазании, прыжках, метании способствуют развитию координации движений, пространственных ориентировок, произвольности и становлению навыков самоконтроля, что значимо для организации учебной деятельности на других уроках.

При усвоении учебного предмета «Физическая культура» школьники учатся ориентироваться в задании и производить его анализ, обдумывать и планировать предстоящие действия, следить за правильностью выполнения задания, давать словесный отчет и оценку проделанной работе, что совершенствует систему произвольной регуляции деятельности.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата.

Учитель по предмету «Физическая культура» должен взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса. Взаимодействие с учителем начальных классов необходимо по предмету «Окружающий мир», где школьник также получает знания о здоровом образе жизни. Учитель начальных классов использует на уроках физминутки, которые могут быть подобраны совместно. Педагог-психолог вместе с учителем по предмету «Физическая культура» могут работать над совершенствованием системы произвольной регуляции деятельности. Педагог-психолог может обосновать индивидуальный подход к обучающимся.

На уроках физкультуры дети овладевают элементарным знаниями о здоровом образе жизни, значении спортивных упражнений, у них формируются такие необходимые качества личности, как целеустремленность и настойчивость в достижении результата. Не исключено, что для отдельных обучающихся именно уроки физкультуры могут обеспечить столь необходимую сферу успешности.

Вместе с тем учителю по предмету «Физическая культура» следует помнить следующие рекомендации:

У обучающихся разные двигательные возможности, которые не должны становиться объектом критики со стороны педагога и одноклассников.

Повышенная возбудимость часто определяет плохое поведение на уроках. В данном случае большую эффективность могут иметь парадоксальные реакции со стороны педагога – снижение громкости голоса при командах, включение дополнительных релаксационных упражнений, переключение плохо ведущих себя детей на другие виды деятельности (сходить, принести и т.п.).

С одной стороны, обучающимся необходима частая смена видов деятельности, с другой – они не могут быстро переключаться с одной деятельности на другую, поэтому о следующем виде занятий следует предупреждать приблизительно за минуту до завершения текущего.

Следует чередовать двигательные упражнения с устными опросами, во время которых определяется овладение новой терминологией, а также происходит обучение высказыванию своих потребностей (устал, болит и т.п.).

Обучающиеся с ЗПР часто имеют различную неврологическую, соматическую патологию, требующую соблюдения определенных правил и ограничений в физических нагрузках. Поэтому учитель по предмету Физическая культура должен иметь представление о состоянии здоровья обучающихся, соблюдать индивидуальный подход.

При формировании подгрупп для подвижных игр следует создавать условия для равенства возможностей команд, не допуская постоянного успеха одних и неуспеха других.

### **III. Описание места учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане.**

Во 2 класс на изучение физической культуры отводится по 68 ч (2 ч в неделю, 34 учебных недель в каждом классе).

### **IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Ценностные ориентиры соответствуют основным требованиям ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ и АООП НОО:

- ✓ патриотизм (любовь к России, к своему народу, к своей малой родине);
- ✓ гражданственность (правовое государство, гражданское общество, долг перед Отечеством, старшим поколением и семьей, закон и правопорядок, межнациональный мир, свобода совести и вероисповедания);
- ✓ человечность (принятие и уважение многообразия культур и народов мира, равенство и независимость народов и государств мира, международное сотрудничество);
- ✓ личность (саморазвитие и совершенствование, смысл жизни, внутренняя гармония, самопринятие и самоуважение, достоинство, любовь к жизни и человечеству, мудрость, способность к личностному и нравственному выбору);
- ✓ честь;
- ✓ достоинство;
- ✓ свобода, социальная солидарность (свобода личная и национальная; уважение и доверие к людям, институтам государства и гражданского общества);
- ✓ справедливость, равноправие, милосердие, честь, достоинство (личная и национальная);
- ✓ доверие (к людям, институтам государства и гражданского общества); семья (любовь и верность, здоровье, достаток, почитание родителей, забота о старших и младших, забота о продолжении рода);
- ✓ любовь (к близким, друзьям, школе и действия во благо их, даже вопреки собственным интересам);
- ✓ дружба;
- ✓ здоровье (физическое и душевное, психологическое, нравственное, личное, близких и общества, здоровый образ жизни);
- ✓ труд и творчество (уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость, трудолюбие, бережливость);
- ✓ наука – ценность знания, стремление к познанию и истине, научная картина мира (познание, истина, научная картина мира, экологическое сознание);
- ✓ искусство и литература (красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое развитие);
- ✓ природа (жизнь, родная земля, заповедная природа, планета Земля).

#### **V. Планируемые результаты изучения учебного предмета " Физическая культура "**

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

*Личностные результаты* освоения ПРП для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятии образа «хорошего ученика», что в совокупности формирует позицию школьника;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми.

*Метапредметные результаты* освоения ПРП для 2 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

*Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:*

- понимать смысл инструкций;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в коллективных играх;
- адекватно воспринимать оценку своих успехов учителем, товарищами;
- вносить необходимые коррективы в действия на основе их оценки и учета характера сделанных ошибок.

***Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:***

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по ниже перечисленным направлениям.

***Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:***

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

***Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется*** в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

***Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:***

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

***Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется*** в умении находить компромисс в спорных вопросах.

**Предметные** результаты в целом оцениваются в конце начального образования. Они обозначаются в ПрАООП как:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

**В конце 2-го класса обучающиеся должны:**

- понимать значение укрепления здоровья;
- уметь:**
  - выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
  - выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
  - бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
  - сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;

- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе.

## **VI. Содержание учебного предмета " Физическая культура "**

### **Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

### **Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки).

**Лёгкая атлетика.**

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в горизонтальную цель.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; торможение.

### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения.**

##### **На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

##### **На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте.

##### **На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию («понюхать цветок», «подуть на кашу», «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных



набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с маленькими мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

## **VII. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности, содержания учебного материала.**

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практическ ие работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh/edu/ru/subject/nsportal.ru">https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru</a> (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh/edu/ru/subject/nsportal.ru">https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru</a> (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		2			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 1. Оздоровительная физическая культура</b>					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh/edu/ru/subject/nsportal.ru">https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru</a> (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
1.2	Индивидуальн ые комплексы утренней зарядки	2	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh/edu/ru/subject/nsportal.ru">https://resh.edu.ru/subject/nsportal.ru</a> (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66. RU</a>
2.2	Лыжная подготовка	10	0	0	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66. RU</a>

2.3	Легкая атлетика	12	0	0	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO66.RU">MINSPORTSO@EGO66.RU</a>
2.4	Подвижные игры	12	0	0	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO66.RU">MINSPORTSO@EGO66.RU</a>
Итого по разделу		46			
<b>Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	16	0	0	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO66.RU">MINSPORTSO@EGO66.RU</a>
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

### ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских	1	0	0	04.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/portal">https://resh.edu.ru/subject/portal</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)

	игр					
2	Современные Олимпийские игры	1	0	0	06.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
3	Физическое развитие	1	0	0	11.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
4	Сила как физическое качество	1	0	0	13.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
5	Быстрота как физическое качество	1	0	0	18.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
6	Выносливость как физическое качество	1	0	0	20.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
7	Гибкость как физическое качество	1	0	0	25.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
8	Развитие координации движений	1	0	0	27.09.2023	<a href="https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru">https://resh.edu.ru/subject/resh_portal_ru</a> NSPORTAL.RU (ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СОЦИАЛЬНАЯ СЕТЬ)
9	Закаливание организма	1	0	0	02.10.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
10	Утренняя зарядка	1	0	0	04.10.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-</a>

						WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
11	Составление комплекса утренней зарядки	1	0	0	09.10.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
12	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	0	11.10.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
13	Строевые упражнения и команды	1	0	0	16.10.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
14	Прыжковые упражнения	1	0	0	18.10.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
15	Гимнастическая разминка	1	0	0	23.10.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
16	Ходьба на гимнастической скамейке	1	0	0	25.10.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
17	Упражнения с	1	0	0	08.11.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a>

	гимнастическо й скакалкой					(САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
18	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	13.11.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
19	Упражнения с гимнастическим мячом	1	0	0	15.11.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
20	Танцевальные гимнастическ ие движения	1	0	0	20.11.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
21	Танцевальные гимнастическ ие движения	1	0	0	22.11.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
22	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	0	27.11.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
23	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	0	0	29.11.2023	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>

						<a href="http://V66.RU">V66.RU</a>
24	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	04.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
25	Спуск с горы в основной стойке	1	0	0	05.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
26	Подъем лесенкой	1	0	0	11.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
27	Подъем лесенкой	1	0	0	13.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
28	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	18.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
29	Спуски и подъёмы на лыжах	1	0	0	20.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
30	Торможение лыжными палками	1	0	0	25.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ

						СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
31	Торможение лыжными палками	1	0	0	27.12.2023	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
32	Торможение падением на бок	1	0	0	10.01.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
33	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	0	15.01.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
34	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	17.01.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
35	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	0	22.01.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
36	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	0	0	24.01.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
37	Прыжок в высоту с	1	0	0	29.01.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО)



	прямого разбега					<a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
38	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	31.01.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
39	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	0	0	05.02.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
40	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	0	07.02.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
41	Бег с поворотами и изменением направлений	1	0	0	12.02.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
42	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	0	0	14.02.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
43	Игры с приемами баскетбола	1	0	0	19.02.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ

						СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	0	0	21.02.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
45	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	0	0	26.02.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
46	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0	28.02.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
47	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	0	0	04.03.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
48	Гонка мячей и слалом с мячом	1	0	0	06.03.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
49	Футбольный бильярд	1	0	0	11.03.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
50	Бросок ногой	1	0	0	13.03.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО)

						<a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
51	Подвижные игры на развитие равновесия	1	0	0	18.03.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
52	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	0	20.03.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
53	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	0	03.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	0	0	08.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
55	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	0	10.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
56	Освоение	1	0	0	15.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					(САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	0	17.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	0	0	22.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO.V66.RU</a>
59	Освоение правил и техники	1	0	0	24.04.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-</a>

	выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты					WIKI.ORG/ (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	29.04.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	0	06.05.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	0	0	08.05.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
63	Освоение	1	0	0	13.05.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a>

	правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры					(САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	15.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	0	20.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	0	0	22.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	0	0	20.05.2024	<a href="http://www.gto.ru">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://ru.sport-wiki.org/">HTTP://RU.SPORT-WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGOV66.RU">MINSPORTSO@EGOV66.RU</a>

	ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры					<a href="http://V66.RU">V66.RU</a>
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов)	1	0	0	22.05.2024	<a href="http://WWW.GTO.RU">WWW.GTO.RU</a> (САЙТГТО) <a href="http://RU.SPORT-WIKI.ORG/">HTTP://RU.SPORT- WIKI.ORG/</a> (ВИДЫ СПОРТА) EMAIL: <a href="mailto:MINSPORTSO@EGO.V66.RU">MINSPORTSO@EGO V66.RU</a>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0		

#### **VIII. Описание учебно-методического и материально- технического обеспечения образовательного процесса; дидактического материала коррекционно-развивающего характера.**

В качестве учебно-методического обеспечения работы с детьми рекомендуется использовать следующие методические разработки и пособия:

Болонов, Г.П. Физкультура в начальной школе. Методическое пособие / Г.П. Болонов. – М.: Сфера, 2005. – 128 с.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. 1-5 классы / Н.И. Дереклеева. – М. : ВАКО , 2004. – 152 с.

Тригер, Р.Д. Физическая культура. Программа // Программы для специальных общеобразовательных школ и классов VII вида. Начальные классы 1-4. М.: Парадигма, 2012.

Патрикеев, А.Ю. Зимние подвижные игры. 1-4 классы: Сценарии и методика проведения. Игры со снегом и на снегу. Игры на лыжах и коньках. Игры с использованием санок / А.Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2009. – 176 с.

##### ***Материальное обеспечение***

Овладение обучающимися с ЗПР образовательной областью «Физическая культура» предполагает коррекцию двигательных навыков в процессе спортивной деятельности. Для этого необходимо наличие специальных предметов (мячи, гимнастические палки, скакалки, шнуры, флажки и др.). Оборудование спортивного зала предполагает наличие необходимого спортивного инвентаря для овладения различными видами физкультурно-спортивной деятельности.