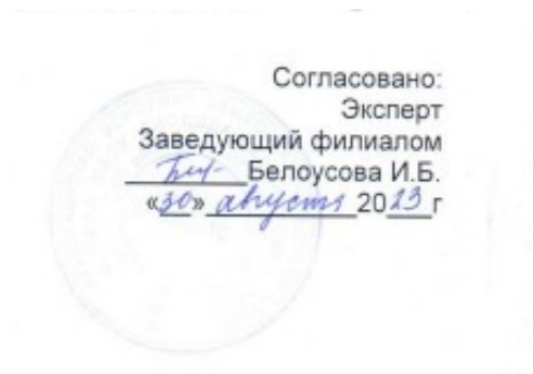


**АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ФИЛИАЛ
МУНИЦИПАЛЬНОГО АВТОНОМНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СЛОБОДА-БЕШКИЛЬСКОЙ СРЕДНЕЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ
ИСЕТСКОГО РАЙОНА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**



**Адаптированная рабочая программа учебного предмета
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся с ЗПР 1 класса начального общего образования
на 2023-2024 уч.год**

Составитель: Кремлева В.В.
Учитель физической культуры

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели и задачи курса

Данная рабочая программа по Адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих задач:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Направления коррекционной работы

1. Совершенствование движений и сенсомоторного развития
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности
3. Развитие основных мыслительных операций.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Физическая культура является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корригируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и

коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности. Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивнотворческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования. Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 1 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Рабочая программа воспитания реализуется в рамках модуля «Школьный урок» через достижение личностных результатов обучения на каждом уроке с учетом содержания урока.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно- нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся.

Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе отражают готовность обучающихся руководствоваться

ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

□ ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения 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 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.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными познавательными действиями.

В составе метапредметных результатов выделяют такие значимые для формирования мировоззрения формы научного познания, как научный факт, гипотеза, теория, закон, понятие, проблема, идея, категория, которые используются в естественно-научных учебных предметах и позволяют на основе знаний из этих предметов формировать представление о целостной научной картине мира, и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), которые обеспечивают формирование готовности к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы по физической культуре отражают овладение универсальными учебными действиями, в том числе:

1) **Познавательные универсальные учебные действия**, отражающие методы познания окружающего мира:

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

- выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

- 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 в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

- овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

- 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.

2) **Коммуникативные универсальные учебные действия**, отражающие способность обучающегося осуществлять коммуникативную деятельность, использовать правила общения в конкретных учебных и внеучебных ситуациях; самостоятельную организацию речевой деятельности в устной и письменной форме:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения; формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно 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;

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

- проявлять интерес к работе товарищей; в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания; оказывать при необходимости помощь;

- 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.

3) **Регулятивные универсальные учебные действия**, отражающие способности обучающегося строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все её компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка):

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- контролировать состояние организма на уроках 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 планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты

Предметные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» отражают опыт учащихся в физкультурной деятельности.

1) Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать физическую культуру, её роль в общей культуре человека; пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма; понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать основные задачи физической культуры; объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;
- характеризовать туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил

предупреждения травматизма;

- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

2) **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 (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 т.д.;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

3) **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;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
 - различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
 - осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
 - осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
 - описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1.Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2.Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	3	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1.Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
Итого по разделу		1			
Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	15	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
2.2	Лыжная подготовка	18	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
2.3	Легкая атлетика	28	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson

					/5739/start/169041
2.4	Подвижные и спортивные игры	24	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
Итого по разделу		85			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	8	0	2	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	2	

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Современные физические упражнения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
2.	Что такое физическая культура	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/
3.	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/
5.	Осанка человека. Упражнения для осанки	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/
6.	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/
Гимнастика с основами акробатики 15 ч						
7.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/
8.	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/

9.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
10.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
11.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
12.	Учимся гимнастическим упражнениям	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
13.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
14.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
15.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
16.	Акробатические упражнения, основные техники	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/
17.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Корректирующая гимнастика.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/
18.	Стилизованные передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5745/start/223822/

	(гимнастический шаг, бег)					
19.	Гимнастические упражнения с мячом и скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
20.	Гимнастические упражнения с мячом и скакалкой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
21.	Гимнастические упражнения в прыжках	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
Легкая атлетика 14 ч						
22.	ТБ на занятиях легкой атлетикой. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. .	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
23.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. . Корректирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
24.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
25.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
26.	Подъем туловища из	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/

	положения лежа на спине и животе					/5746/start/189544/
27.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
28.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
29.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
30.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
31.	Подъем ног из положения лежа на животе	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
32.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
33.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
34.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
35.	Сгибание рук в положении упор лежа	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/
Лыжная подготовка 18 ч						
36.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки Строевые упражнения с	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

	лыжами в руках					
37.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
38.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
39.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
40.	Упражнения в передвижении на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
41.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
42.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
43.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
44.	Техника ступающего шага во время передвижения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
45.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
46.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/

47.	Техника ступающего шага во время передвижения	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/
48.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
49.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
50.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
51.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
52.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
53.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/
Подвижные и спортивные игры 24 ч					
54.	ТБ на занятиях спортивных игр. Считалки для подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
55.	Считалки для подвижных игр. . Корректирующая гимнастика	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765

56.	Считалки для подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/
57.	Обучение способам организации игровых площадок	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
58.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
59.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
60.	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
61.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
62.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
63.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки». . Корригирующая гимнастика.	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
64.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
65.	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
66.	Разучивание подвижной	1	0	0	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765

	игры «Не попади в болото»					/4144/start/189765
67.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
68.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
69.	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
70.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
71.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
72.	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
73.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
74.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
75.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
76.	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765
77.	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765

Легкая атлетика 14 ч						
78.	Правила поведения на уроках легкой атлетики. Чем отличается ходьба от бега	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
79.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
80.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
81.	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
82.	Упражнения в передвижении с изменением скорости. . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
83.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
84.	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
85.	Обучение равномерному	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/

	бегу в колонне по одному с невысокой скоростью					/5739/start/169041/
86.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
87.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
88.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/
89.	Правила выполнения прыжка в длину с места. . Корректирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
90.	Правила выполнения прыжка в длину с места	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
91.	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/
Прикладно-ориентированная физическая культура						
92.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	нормативы					
93.	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
96.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры. . Корригирующая гимнастика	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/

	и 30м. Подвижные игры. . Корригирующая гимнастика					
99.	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО.	1	0	0		https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		