

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ШКОЛА №9

Приложение
к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
для учащихся с ЗПР (вариант 7.1.)

учащийся: _____
предмет: физическая культура
классы: 1д
количество часов (в год): 99
количество часов (в неделю): 3
срок реализации: 1 год (2022-2023 учебный год)
учитель: Малюгин В.А.

с адаптированной образовательной программой
основной общего образования ознакомлены:

_____/_____/_____
Дата подпись ФИО родителя

г. Сургут

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для учащегося 1д класса составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями), с учётом Примерной программы по физической культуре, представленной в Примерной основной образовательной программе начального общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015 № 1/15); на основе Программы к завершённой предметной линии учебников по физической культуре для 1-4 классов к линии УМК под редакцией автора В.И. Лях, («Физическая культура 1-4 классы», издательство «Просвещение», 2016 год).

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

2. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Освоение программы для 1-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Личностные результаты – освоение РП для 1-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

Освоение социальной роли ученика проявляется в:

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);

– вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни) проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).:

Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях проявляется в:

- осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
- осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
- осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
- разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
- способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
- возможности анализировать причины успехов и неудач.

Сформированность речевых умений проявляется в:

- умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации проявляется в:

- возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
- возможности контролировать импульсивные желания;
- умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

Метапредметные результаты – освоение РП для 1-го класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР метапредметные результаты, могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

Предметные результаты – в конце 1-го класса обучающийся должны:

- понимать значение укрепления здоровья;
- уметь:**
- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентироваться 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.

Учащийся научится:

Учащийся получит возможность научиться

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- знать факты истории развития физической культуры;
- изучить собственное физическое развитие, развитие физических качеств;
- оказывать посильную помощь сверстникам;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать правила техники безопасности;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, ее регулирование;
- объяснять в доступной форме технику выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок;
- подавать строевые команды, совершать подсчет при выполнении общеразвивающих команд;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации, характеризовать техническое исполнение;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся.

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

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

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

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

Характеристика цифровой оценки (отметки)

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

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

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

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

При оценивании успеваемости учащихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения ЛФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Учащиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

3. Содержание рабочей программы

Знания по физической культуре (адаптивной).

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 физической 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.

Организуемые 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 (обручи, скакалки, малые и большие мячи).

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, маты и т.д.).

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.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные игры.

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.

На материале подвижных игр:

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»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных

групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта; челночный бег.

Развитие выносливости: 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); равномерный бег.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей одной рукой и двумя руками из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

На материале лыжной подготовки

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками 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, набивной мяч, средний 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, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; 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: со средними мячами, с малыми мячами (перекладывания 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 (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 начерченному 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;

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; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

Основная форма организации учебных занятий по физической культуре – урок. В зависимости от этапа изучения темы организуются уроки вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные уроки, уроки-эстафеты.

Рабочая программа составлена на 99 часов (по 3 часа в неделю при 33 учебных неделях). Продолжительность уроков составляет 40 минут.

Информация (знания) об основных частях тела, их функционировании, знания о здоровом образе, способах заботы о собственном здоровье и здоровье окружающих включается во все уроки физкультуры.

**Характеристика
ученика ____ класса
обучающегося из образовательной организации
(для учащихся общеобразовательных организаций)**

**Описание информационно-методического обеспечения
образовательного процесса**

№ п/п	Название	Авторы
Программа		
1.	Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития	Министерство просвещения РФ
Учебник, учебные пособия для учащихся		
1.	Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	Лях, В. И.
Методические пособия для учителя		
1.	Физическая культура. 1–4 классы: учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2015.	Лях, В. И.

Электронные и цифровые образовательные ресурсы

№	Ссылка на ресурс	Наименование ресурса	Темы, разделы, в изучении которых применяются Э и ЦОР
1.	https://learningapps.org/		Тесты, задания по разделам учебного плана.
2.	https://resh.edu.ru/	Российская электронная почта.	Тесты, задания, обучающие видео по разделам учебного плана.
3.	https://uchebnik.mos.ru/catalogue	Московская электронная школа.	

Календарно-тематическое планирование по физической культуре Малюгина В.А. Учащиеся: _____

Порядк овый номер урока	Раздел, тема	1 д		Электронные образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	Индивидуальная коррекционная работа с учащимися
		план	факт		
Легкая атлетика - 16ч.					
1.	Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры. Эстафеты.	02.09	02.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
2.	Прыжки в длину с места. Игра.	06.09	06.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
3.	Отработка навыков бега.	07.09	07.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
4.	Бег 30 м.	09.09	09.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
5.	Техника прыжков.	13.09	13.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
6.	Техника медленного бега. Игра.	14.09	14.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
7.	Техника бега с ускорением.	16.09	16.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
8.	Прыжки в длину с места.	20.09	20.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
9.	Техника прыжков.	21.09	21.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
10.	Техника бега в медленном темпе.	23.09	23.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
					Поддержание максимально возможного темпа движений.
11.	Техника медленного бега. Игра.	27.09	27.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
12.	Беговые, прыжковые упражнения.	28.09	28.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
13.	Метание мяча в цель.	30.09	30.09	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
14.	Техника прыжков и метаний.	04.10	04.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
15.	Метание мяча в цель. Эстафета - игра.	05.10	05.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
16.	Развитие двигательных качеств.	07.10	07.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 8ч.					
17.	Техника безопасности на уроках с элементами баскетбола.	11.10	11.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
18.	Ловля мяча на месте. Игра.	12.10	12.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
19.	Ведение мяча.	14.10	14.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
20.	Броски и ловля мяча.	18.10	18.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
21.	Ловля и передача мяча	19.10	19.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
	снизу на месте.			esson/4078/start/326399/	элементов в двигательном действии.
22.	Эстафеты с мячами. Игра.	21.10	21.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
23.	Бросок мяча снизу на месте.	25.10	25.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
24.	Передачи мяча на месте.	26.10	26.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Гимнастика с элементами акробатики - 24ч.					
25.	Техника безопасности на уроках гимнастики. Построение в шеренгу. Основная стойка.	28.10	28.10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
26.	Построение в колонну по одному. Игра.	08.11	08.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
27.	Повороты направо, налево. Выполнение команд.	09.11	09.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
28.	Прыжки через скакалку.	11.11	11.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
29.	Наклон вперед сидя на полу.	15.11	15.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
30.	Перекаты в группировке лежа на животе.	16.11	16.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
31.	Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра	18.11	18.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
32.	Кувырок вперед, стойка на лопатках согнув ноги.	22.11	22.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
33.	Упражнения для	23.11	23.11	https://resh.edu.ru/subject/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
	развития правильной осанки.			esson/3510/start/189584/	элементов в двигательном действии.
34.	Стойка на лопатках.	25.11	25.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
35.	Подтягивания лежа на животе на гимнастический скамейке. Игра.	29.11	29.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
36.	Стойка на лопатках и перекатом вперед упор присев.	30.11	30.11	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
37.	Лазание и перелазание.	02.12	02.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
38.	Техника висов стоя.	06.12	06.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
39.	Подтягивание из виса лежа.	07.12	07.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
40.	Висы стоя и лежа.	09.12	09.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
41.	Упражнения в смешанных упорах. Игра.	13.12	13.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
42.	Техника висов и упоров.	14.12	14.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
43.	Смешанные упоры.	16.12	16.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
				esson/5746/start/189544/	элементов в двигательном действии.
44.	Упражнения на скамейках.	20.12	20.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
45.	Упражнения в равновесии. Игра.	21.12	21.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
46.	Упражнения в висах.	23.12	23.12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
47.	ОРУ с обручами, гимнастическими палками.	10.01	10.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция проявления гибкости.
48.	Развитие двигательных качеств. Игра.	11.01	11.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Лыжная подготовка - 20ч.					
49.	Техника безопасности и правила поведения на лыжной подготовке.	13.01	13.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
50.	Техника ступающего шага на лыжах.	17.01	17.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
51.	Ступающий шаг.	18.01	18.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
52.	Повороты на месте на лыжах.	20.01	20.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
53.	Техника скользящего шага.	24.01	24.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
54.	Подвижные игры на снегу, ступающий шаг.	25.01	25.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
55.	Техника скользящего и	27.01	27.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
	ступающего шага без палок.			esson/4183/start/189419/	элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
56.	Спуски со склона. Подъем.	31.01	31.01	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
57.	Техника скользящего шага без палок. Подъем.	01.02	01.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
58.	Спуск со склона в низкой стойке.	03.02	03.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
59.	Катание с гор. Прохождение дистанции 1 км.	07.02	07.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
60.	Техника подъема на гору ступающим шагом.	08.02	08.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
61.	Подвижные игры и эстафеты.	10.02	10.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
62.	Передвижение по учебному кругу.	14.02	14.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4180/start/189461/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
63.	Преодоление дистанции на учебном круге.	15.02	15.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
64.	Подвижные игры и эстафеты на снегу.	17.02	17.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
65.	Подвижные игры на снегу.	28.02	28.02	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
66.	Передвижение в среднем темпе на лыжах.	01.03	01.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
67.	Прохождение дистанции по учебному кругу	03.03	03.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
68.	Преодоление дистанции 1 км.	07.03	07.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4190/start/69168/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Подвижные игры с элементами спортивных игр - 16ч.					
69.	Техника безопасности на уроках подвижных игр.	10.03	10.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
70.	Передачи мяча в парах. Игра.	14.03	14.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
71.	Бросок мяча снизу на месте в щит.	15.03	15.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
72.	Передача мяча в колонне.	17.03	17.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
73.	Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра.	21.03	21.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
74.	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафета.	22.03	22.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
75.	Работа в парах с передачей мяча.	24.03	24.03	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
76.	Эстафеты с мячами.	04.04	04.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
77.	Игры и эстафеты с элементами баскетбола	05.04	05.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
78.	Броски мяча в цель (мишень.)	07.04	07.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
79.	Ведение мяча. Игра.	11.04	11.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
80.	Ведение мяча в движении.	12.04	12.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
81.	Передачи мяча.	14.04	14.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
82.	Игры с мячом.	18.04	18.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
83.	Развитие координационных способностей.	19.04	19.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
84.	Эстафеты с мячами.	21.04	21.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Легкая атлетика - 15ч.					
85.	Техника безопасности на уроках легкой атлетике.	25.04	25.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
86.	Метание мяча в цель. Игра.	26.04	26.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
87.	Броски мяча 1 кг.	28.04	28.04	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Регуляция поддержанию максимально возможного темпа движений.
88.	Метание мяча в цель.	02.05	02.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
89.	Многоскоки.	03.05	03.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
90.	Техника многоскоков.	05.05	05.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
91.	Специальные беговые, прыжковые упражнения. Игра.	10.05	10.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
92.	Прыжок в высоту с разбега.	12.05	12.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
93.	Высокий старт.	16.05	16.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
94.	Развитие двигательных качеств.	17.05	17.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
95.	Бег 30 м.	19.05	19.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.
96.	Прыжок в длину с разбега. Игра.	23.05	23.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
97.	Метание мяча на	24.05	24.05	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
Порядк		1 д		Электронные	Индивидуальная коррекционная работа

овый номер урока	Раздел, тема	план	факт	образовательные ресурсы, используемые для изучения раздела, темы	с учащимися
	дальность.			esson/4078/start/326399/	элементов в двигательном действии.
98.	Метание мяча с места на дальность.	26.05	24.05	https://resh.edu.ru/subject/1esson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии.
99.	Бег 1 км.	30.05	26.05	https://resh.edu.ru/subject/1esson/4078/start/326399/	Корректировка отдельных технических элементов в двигательном действии. Поддержание максимально возможного темпа движений.