

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области
Комитет по образованию
Администрация городского округа «Город Калининград»

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Калининграда средняя общеобразовательная школа № 5
МАОУ СОШ № 5

Приложение № 1
к адаптированной основной общеобразовательной программе
начального общего образования
муниципального автономного
общеобразовательного учреждения
города Калининграда
средней общеобразовательной школы № 5
утверждено приказом от 30.08.2024.г., № 82.

**Рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая
культура» адаптированной основной общеобразовательной программы
начального общего образования
обучающихся с задержкой психического
развития (1-4)
(вариант 7.2)**

Составитель: Малыгина Н.А.,
учитель начальных классов, ВКК

Пояснительная записка

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы по предмету.

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения программы Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с задержкой психического развития и Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с задержкой психического развития.

Программа разработана с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Освоение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся с задержкой психического развития, достижение положительной динамики в развитии физических способностей, повышение функциональных возможностей систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся.

Цель реализации программ по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ЗПР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, содействие социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели при разработке и реализации адаптивной программы по физическому воспитанию предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) **задач**.

Общие задачи физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие двигательной активности обучающихся;
- достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей;
- формирование умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности;
- формирование общей культуры, духовно-нравственное, гражданское, социальное, личностное и интеллектуальное развитие;
- развитие творческих способностей.

Специфические задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические) физического воспитания обучающихся с ЗПР:

- коррекция нарушений формирования основных движений – ходьбы, бега, плавания, прыжков, перелезания, метания и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей – согласованности движений отдельных мышц при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации;
- развитие двигательных качеств: силы, скорости, выносливости, пластичности, гибкости и пр.;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – дыхательной и сердечно-сосудистой системы, сколиоза, плоскостопия, профилактика простудных и инфекционных заболеваний, травматизма, микротравм;
- коррекция и развитие сенсорных систем: дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; развитие зрительной и слуховой памяти; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т. д.;
- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и словесно-логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т. д.;
- воспитание произвольной регуляции поведения, возможности следовать правилам;
- развитие потребности в общении и объединении со сверстниками, коммуникативного поведения;
- преодоление личностной незрелости подростков с ЗПР, воспитание воли, целеустремленности, способности к преодолению трудностей, самоконтроля, самоутверждения, самоопределения;
- обеспечение положительной мотивации к занятиям физкультурой и спортом;
- профилактика отклонений в поведении и деятельности, преодоление установок на аддиктивные формы поведения, ориентаций на применение силы.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ЗПР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательных программ обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ЗПР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с ЗПР.

Реализация программы предполагает следующие **принципы и подходы**:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- использование специальных методов, приемов и средств обучения;
- информационная компетентность участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативность, которая предполагает осуществление различных вариантов действий для решения поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

Особые образовательные потребности обучающихся с задержкой психического развития.

Удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР в части

занятий адаптивной физической культурой предполагает:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;
- организацию образовательного процесса путем индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;
- дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми

особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, скоординированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

1. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.1**, достигшие к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого к возрастной норме, у которых отмечаются трудности произвольной саморегуляции, проявляющиеся в условиях деятельности и организованного поведения, и признаки общей социально-эмоциональной незрелости. Также у данной категории обучающихся могут отмечаться признаки легкой органической недостаточности центральной нервной системы (ЦНС), выражающиеся в повышенной психической истощаемости с сопутствующим снижением умственной работоспособности и устойчивости к интеллектуальным и эмоциональным нагрузкам. Помимо перечисленных характеристик, у обучающихся могут отмечаться типичные, в разной степени выраженные нарушения в сфере пространственных представлений, зрительно-моторной координации, нейродинамики, фонетико- фонематическое недоразвитие и др. При этом наблюдается устойчивость форм адаптивного поведения.

2. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и других 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. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

3. Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2**, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям. Для них характерны специфические особенности двигательного развития, связанные с имеющимся соматическим заболеванием. Как правило, наличие у обучающегося с ЗПР соматического заболевания осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития детей с ЗПР. Замедление темпа развития обуславливает стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Обучающиеся часто жалуются на усталость, головные боли, нарушения сна и резкое падение работоспособности. В ответ на чрезмерную школьную нагрузку может возникать переутомление. Таким образом, при обучении данной группы, прежде всего, необходимы строгая регламентация учебной нагрузки, профилактика переутомления, создание обстановки эмоционального комфорта как в школе, так и в семье, забота родителей об охране и укреплении физического и психического здоровья обучающегося. Прежде чем приступать к разработке индивидуального плана занятий адаптивной физической культурой, необходимо внимательно ознакомиться с показаниями и противопоказаниями к физическим нагрузкам.

Обучающиеся с ЗПР с нарушениями здоровья или инвалидностью занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

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 АФК;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках.

Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире проявляется в:

- выборе одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях 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 АФК, занятиям спортом, физическим упражнениям);
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербально и поведенчески негативное отношение к вредным привычкам;
- различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).

Сформированность самосознания, в том числе 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;
- корректном реагировании на чужие оплошности и затруднения;
- умении проявлять терпение.

Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения проявляется в:

- умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
- проявлении сочувствия к затруднениям и неприятностям других людей.

Метапредметные результаты

Освоение программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих 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

Требования к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с задержкой психического развития

Модуль / тематический блок	Разделы	Требования к процессу и планируемым результатам занятий
1 класс Предметные планируемые результаты		
Знания о физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	<p>С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.):</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физической деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств с контролем состояния; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры

Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - удерживает статическую позу в течение нескольких секунд; - знает простые пространственные термины; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - наблюдает за своим состоянием, сообщает о дискомфорте и перегрузках.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполнение упражнений под музыку с направляющей помощью; - подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных опор для обозначения пространственных терминов; - строится в шеренгу с направляющей помощью педагога; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная или контактная фиксация внимания); - включается в игровую деятельность; - работает с системой поощрений; - выполняет упражнения под музыку, с направляющей помощью подбирает одинаковый инвентарь или инвентарь, имеющий один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая

	способностей	организация двигательного акта).
Спортивные и подвижные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - с предварительным повторением выполняет упражнение целостно, необходимо словесное сопровождение педагогом упражнения и контроль, выполнение упражнения с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - выполняет серию упражнений с использованием визуального плана; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игр с помощью педагога; - работает с системой поощрений; - знает назначение спортивного инвентаря; - вступает во взаимодействие со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение совместно с педагогом с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом).
1 класс (второй год обучения) Предметные планируемые результаты		

Знания о физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	<ul style="list-style-type: none"> - выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические	<ul style="list-style-type: none"> -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); -показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;

	упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Легкая атлетика	<p>Ходьба Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

	<p>способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<ul style="list-style-type: none"> - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Спортивные и подвижные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с

	движений Развитие выносливости	шагом); - включается в соревновательную деятельность.
		2 класс Предметные планируемые результаты
Знания о физической культуре	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека	С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т. д.): - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.
	Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Самостоятельные игры и развлечения.	- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах); - соблюдает правила игры
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	- Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; - выполняет простые перестроения в шеренге; - двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок; - удерживает статическую позу в течение 10 секунд; - знает простые пространственные термины.

	<p>Упражнения на низкой гимнастической перекладине</p> <p>Гимнастическая комбинация</p> <p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p>	<p>-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;</p> <p>- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.);</p> <p>- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);</p> <p>-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;</p> <p>- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;</p> <p>- умеет работать с тренажерами;</p> <p>- проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.);</p> <p>- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).</p>
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;</p> <p>- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;</p> <p>- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;</p> <p>- удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;</p> <p>- удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;</p> <p>- по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.</p>

	Общеразвивающие упражнения Развитие координации Развитие скоростных способностей Развитие выносливости Развитие силовых способностей	-Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания); - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом; - знает назначение спортивного инвентаря; - умеет работать с тренажерами; - проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).
Спортивные и подвижные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики На материале лыжной подготовки На материале спортивных игр	- Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т. д.); - воспроизводит имитационные движения; - включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры; - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная	Обучение	- Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных

подготовка	<p>основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>пространственных ориентиров;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением; - переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
		<p>3 класс</p> <p>Предметные планируемые результаты</p>
Знания о физической культуре	<p>Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека</p> <p>Способы физкультурной деятельности</p> <p>Самостоятельные занятия.</p> <p>Самостоятельные игры и развлечения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»; - объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических способностей; - называет основные способы и особенности движений и передвижений человека; - называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм; - называет основы личной гигиены; - называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения. <ul style="list-style-type: none"> - участвует в оставлении режима дня; - выполняет простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - проводит под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - делает выводы о своем физическом развитии и физической подготовленностью - измеряет длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - умеет измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

		- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).
Гимнастика с элементами акробатики	Организующие команды и приемы	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - выполняет построение в шеренгу и колонну, задания в шеренге; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет серию действий; - знает пространственные понятия «лево-право», «вперед-назад», «верх-низ»; - выполняет усложняющие задания педагога в процессе ходьбы и бега.
	Акробатические упражнения Акробатические комбинации	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений, по необходимости, по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - проговаривает порядок действий; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - выполняет на память серию из 3 упражнений; - выполняет упражнение под самостоятельный счет с контролем педагога.
	Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация Гимнастические упражнения прикладного характера Общеразвивающие упражнения	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений.

Легкая атлетика	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p> <p>Прыжковые упражнения</p> <p>Броски</p> <p>Метание</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится в шеренгу самостоятельно; - передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы; - проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии выполняет действие; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации 10 секунд; - по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.
	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации</p> <p>Развитие скоростных способностей</p> <p>Развитие выносливости</p> <p>Развитие силовых</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения; - включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); - знает назначение спортивного инвентаря; - включается в игровую деятельность при выполнении упражнений; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности; - выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняет на память серию из 3-5 упражнений; - выполняет простые упражнения для межполушарного взаимодействия.

	способностей	
Спортивные и подвижные игры	<p>На материале гимнастики с основами акробатики</p> <p>На материале легкой атлетики</p> <p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Использует имитационные и образно-игровые движения в подвижных играх; - выполняет упражнения на основе и под контролем рече-слухо-двигательной координации; - выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; - выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и, по необходимости, одновременным выполнением упражнений по подражанию; - знает назначение спортивного инвентаря и проговаривает его; - включается в игровую деятельность, проговаривает правила игры; - взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.
Лыжная подготовка	<p>Обучение основным элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; - строится самостоятельно; - соблюдает технику безопасности, может рассказать правила ТБ; - передвигается по учебной лыжне самостоятельно; - выполняет упражнения по памяти; - выполняет упражнения с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.; - запоминает 3-5 слов в игровой деятельности; - восстанавливает запутанный алгоритм выполнения упражнения; - проговаривает порядок выполнения действий «про себя» и в соответствии с ним выполняет действия; - удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах; - выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); - включается в соревновательную деятельность.
		4 класс

Предметные планируемые результаты		
Знания о физической культуре		<ul style="list-style-type: none"> – Объясняет роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, принципах здорового образа жизни; – проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; <p>Владеет знаниями о:</p> <ul style="list-style-type: none"> – месте и роли физической культуры, и спорта в современном обществе; – истории развития видов спорта, Олимпийского и Параолимпийского движения в мире и в Российской Федерации; – проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации; – «всестороннем и гармоничном физическом развитии», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом; – занятиях оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела; – принципах здорового образа жизни, влиянии вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность; – положительном влиянии занятий физической культурой и спортом на личностное развитие обучающихся; – о строении и функциях организма человека; – способах оптимизации работоспособности и снятия мышечного утомления в режиме учебной деятельности; – оптимальных способах закаливания с учетом индивидуальных показателей; – правилах личной гигиены вовремя и после занятий физической культурой, а также в повседневной жизни. Объяснять взаимосвязь личной гигиены со здоровьем человека; – влиянии рационального питания на организм человека; – основных принципах организации рационального режима дня; – изменениях состояния здоровья под действием положительных и отрицательных факторов. Приводить примеры из повседневной жизни о влиянии здорового образа жизни на здоровье и гармоничное физическое развитие человека; – определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях

		<p>физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;</p> <ul style="list-style-type: none"> – требованиях к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке; – требованиях техники безопасности при занятиях спортом, на уроках АФК.
Гимнастика с элементами акробатики	Обучение основным гимнастическим элементам	<ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает правила безопасности при выполнении гимнастических и акробатических упражнений; – выполняет строевые упражнения (повороты на месте, передвижения в обход по залу, перестроения на месте и в движении), построение в две шеренги; размыкание, перестроение в четыре шеренги; – перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием; – выполняет упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища; – выполняет упражнения по памяти со словесным пояснением учителя; – выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении; – выполнять упражнения на гимнастической стенке: наклоны к ноге, поставленной на рейку на высоте колена, бедер; сгибание и поднимание ног в висе поочередно и одновременно; различные взмахи;
	Обучение элементам акробатики	<ul style="list-style-type: none"> – Выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля, с проговариванием; – выполняет гимнастические упражнения и комбинации (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); – передвигается по гимнастической стенке приставным шагом, лазать разноимённым способом вверх и по диагонали; – выполняет упражнения в висах и упорах на низкой гимнастической перекладине (мальчики); в передвижениях по гимнастическому бревну ходьбой и приставным шагом с поворотами (девочки); – выполняет упражнения в равновесии;

		<ul style="list-style-type: none"> – преодолевает полосу препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей); – включает в работу нужные группы мышц (допустима помощь педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения); – удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации несколько секунд; выполняет на память серию упражнений.
	Общеразвивающие упражнения с предметами	<ul style="list-style-type: none"> – Выполняет упражнения с предметами: с гимнастическими палками, большими обручами, малыми мячами, большим мячом, со скакалками; – выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением; – знает назначение и название спортивного инвентаря, проговаривает его; – выполняет упражнения на координацию и равновесие без опоры на месте и в движении.
Легкая атлетика		<ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, проговаривает их; – выполняет упражнения с осуществлением самоконтроля; – четко выполняет упражнения с опорой на словесную инструкцию; – проговаривает порядок выполнения действия «про себя» и в соответствии с этим выполняет действие; – удерживает правильную осанку при ходьбе и беге; – выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом); – по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения; – выполняет дыхательные упражнения разными способами: поверхностное и глубокое; – выполняет бег с равномерной скоростью с высокого старта по учебной дистанции; – выполняет прыжки в длину и высоту (дифференцированно в зависимости от двигательных возможностей и характера имеющихся нарушений); – демонстрирует технику прыжка в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; – выполняет метания малого мяча на дальность; – выполняет метания мяча в горизонтальную цель; – преодолевает препятствия, используя практико-ориентированные способы передвижения.
Спортивные и	Обучение игре	<i>Соблюдает правила:</i>

<p>подвижные игры</p>	<p>в волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон</p>	<ul style="list-style-type: none"> – культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; – профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах; – экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой; – правила безопасности при занятиях спортивными играми. – выполняет технические элементы игровых видов спорта: <i>баскетбол</i> – Передача мяча от груди с места. – Ведение мяча на месте и в движении. – Бросок мяча двумя руками в кольцо снизу и от груди с места. – Подвижные игры на основе баскетбола. Эстафеты с ведением мяча. <i>Мини-волейбол (пионербол).</i> – Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. Практический материал. – Ловля мяча над головой. – Подача двумя руками снизу, одной рукой сверху, боковая подача. – Розыгрыш мяча на три паса. – Учебная игра. <i>Мини-футбол.</i> – Ознакомление с правилами, расстановка игроков на площадке. – Стойка игрока и перемещение. – Повороты и ускорение. – Удар по неподвижному мячу с небольшого разбега. – Ведение мяча. <i>Бадминтон</i> – Правила игры в бадминтон. – Поддачи и приема волана в парах. – Перемещения по площадке – Нападающий удар. – Учебные игры, эстафеты. –
<p>Лыжная подготовка</p>	<p>Обучение основным элементам лыжной</p>	<ul style="list-style-type: none"> – Соблюдает правила безопасности при занятиях зимними видами спорта; – передвигаться на лыжах под палками; с лыжами на плече;

	подготовки	<ul style="list-style-type: none"> – осуществляет поворот на лыжах способом переступания на месте и в движении по учебной дистанции; – передвигаться скользящим шагом по лыжне; – выполнять передвижения на лыжах двухшажным ходом; – осуществлять спуск со склонов в низкой стойке, в основной стойке; – осуществлять подъем по склону наискось и прямо «лесенкой»; – передвигаться на лыжах в медленном темпе на отрезке до 1 км; – знает правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах, обморожениях; – соблюдает культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований; – умеет правильно подбирать и использовать инвентарь на занятиях лыжной подготовкой.
--	------------	---

**Содержание программы с указанием видов деятельности и условий реализации программы
на уровне начального общего образования**

Модуль / тематический блок	Разделы	Содержание программы	Дифференциация видов деятельности для отдельных групп обучающихся			Информационные (цифровые) ресурсы
			Вариант 7.1	Вариант 7.2	Вариант 7.2 (обучающиеся, имеющие отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям)	
			Дополнительные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР			
Знания об адаптивной физической культуре	Физическая культура как система занятий физическим и упражнения ми по укреплению здоровья человека	Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - слушают рассказ педагога; - выполняют задания на поиск ошибок в теоретическом материале; - находят элементарную заданную информацию в сети Интернет; - с помощью педагога	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план; - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой	- Просматривают видеоматериал по теоретическим вопросам адаптивной физической культуры; - следят за рассказом педагога с опорой на визуальный план (с использованием системы	Ресурсы МЭШ ID:1101805 ID:173967 ID:1979615 ID:2035148 ID:1496761 ID:2014574 ID:2021267 ID:2124176 ID:1717411

	<p>Из истории физической культуры</p> <p>Физические упражнения</p> <p>Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей</p>	<p>передвижения человека. 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 способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических</p>	<p>выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>на визуальный план; - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	<p>игровых, сенсорных поощрений); - слушают рассказ педагога; - отвечают на вопросы по прослушанному материалу с опорой на визуальный план (с использованием системы игровых, сенсорных поощрений); - с помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.); - участвуют в групповой работе по поиску</p>	
--	--	--	---	--	--	--

		<p>способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.</p> <p>История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.</p> <p>Физические упражнения, их влияние на физическое</p>			<p>информации или выполнению задания; - участвуют в проектной деятельности на доступном уровне.</p>	
--	--	--	--	--	---	--

		<p>развитие и развитие физических качеств.</p> <p>Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.</p>				
	<p>Способы физической деятельности и Самостоятельные занятия</p>	<p>Вариант 7.1 Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища,</p>	<p>- Участвуют в составлении режима дня; - выполняют простейшие закаливающие процедуры, комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме</p>	<p>- Выполняют комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств под контролем</p>	

	<p>Самостоятельные игры и развлечения</p>	<p>развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки) . Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Вариант 7.2 Выполнение комплексов упражнений для</p>	<p>основных физических качеств; - проводят под контролем взрослых оздоровительные занятия в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - измеряют длину и массу тела, показатели осанки и физические качества; - измеряют частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; - организуют и проводят подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p>	<p>дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.</p>	<p>педагога, с подключением контроля своего состояния; - участвуют в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки); - играют с соблюдением правил.</p>	
--	--	--	---	--	--	--

		<p>формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки)</p> <p>Вариант 7.1 Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).</p> <p>Вариант 7.2 Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.</p>				
Гимнастика	Организуемые команды	Вариант 7.1 Строевые	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с</i>	Ресурсы МЭШ ID 2045137

<p>элементами акробатики</p>	<p>и приемы</p>	<p>действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.</p> <p>Вариант 7.2 Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.</p>	<p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение, проговаривают порядок выполнения действий шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.</p>	<p>- выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения с активизацией внимания, проговаривают порядок выполнения действия шепотом, по возможности, «про себя».</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют</p>	<p><i>упражнением:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для построения схемы перестроения. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнения по визуальному плану с активизацией внимания с подключением контроля своего состояния. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости и движений; - выполняют упражнения для формирования</p>	<p>ID 103351 ID 771079 ID 709291 ID 2796073 ID 1420559 ID 54898 ID 1924528 ID 447317 ID 1979401 ID:1924528 ID:447317 ID:1503916</p>
-------------------------------------	-----------------	---	--	--	--	---

				движение заданный ритм, музыку.	пространственных представлений; - выполняют движение под заданный ритм, музыку.	
	Акробатические упражнения	Вариант 7.1 Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - составляют рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением упражнения; - совместное выполнение упражнения ребенком			
	Акробатические комбинации	Вариант 7.1 Пример: 1) мостиз положения лежа на спине, опуститься в исходное				

		положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.	с одновременным проговариванием. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют элементы игровой деятельности (имитация, танцы, соревнования и т. д.). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития статической координации движения; - игра – имитация движений животных; - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений).			
Упражнения на низкой гимнастической перекладине Гимнастическая комбинация	Вариант 7.1 Висы, перемахи. Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах,	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное повторение отдельных фаз движения с их объединением; - наблюдение за движением в разных экспозициях и повторение движений со словесным	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - последовательное изучение отдельных фаз движения с их объединением; - изучение движений в разных экспозициях с дополнительным	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога; - изучение	ID:9625106 ID:8654063 ID:8516354 ID:5721155 ID:8365085 ID:8588290 ID:8365053 ID:8516378 ID:1655790 ID:8516354 ID:5721155	

	<p>Гимнастические упражнения прикладного характера</p>	<p>согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.</p> <p>Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.</p> <p>Вариант 7.2 Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).</p> <p>Вариант 7.1</p>	<p>сопровождением педагога; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения совместно с педагогом проговариванием. <i>Этап закрепления</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - концентрируют внимание при использовании педагогом световых, знаковых, вибрационных сигналов; - участвуют в подвижных играх с мячом. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для</p>	<p>словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение упражнения по карточкам и рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами. <i>Этап закрепления:</i> - выполняют упражнение с ярким инвентарем; - выполняют упражнения с помощью тренажеров (например, «Рогатка» для метания мяча). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - проговаривание признаков инвентаря</p>	<p>схемы упражнения с последующим наблюдением за выполнением и самостоятельное выполнение с направляющей помощью педагога. <i>Этап закрепления:</i> - игры с нестандартным спортивным инвентарем: разные мячи по цвету, форме, величине, весу; - использование системы игровых, сенсорных поощрений; - выполнение упражнений под музыку. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения по подбору одинакового инвентаря или</p>	<p>ID:8365085 ID:8588290 ID:8365053 ID:8881269 ID:1630728 ID:1632109</p>
--	--	--	--	--	--	--

	<p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие гибкости</p>	<p>Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p> <p>Вариант 7.2 Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.</p>	<p>развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения для развития двигательной памяти (3-5 упражнений); - выполняют упражнения в различном темпе.</p>	<p>(круглый, мягкий, большой и т. д.); - выполнение упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>инвентаря, имеющего один общий признак (например, собрать только красные мячи, или только мягкие); - упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта); - выполняют упражнения в различном темпе; - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

	Формирование осанки	<p>Вариант 7.1, 7.2 Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).</p> <p>Вариант 7.1 Широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой</p>				
--	---------------------	---	--	--	--	--

	<p>Развитие силовых способностей</p>	<p>ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 7.2</p> <p>Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при</p>				
--	--------------------------------------	---	--	--	--	--

		<p>передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.</p> <p>Вариант 7.1 Произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическим и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 7.2</p> <p>Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.</p> <p>Вариант 7.1 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корректирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.</p> <p>Вариант 7.2 Ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>мышечного корсета.</p> <p>Вариант 7.1 Динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимания лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>гимнастический мостик; переноска партнера в парах.</p> <p>Вариант 7.2</p> <p>Упражнения в поднимании и переноске грузов:</p> <p>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, гимнастический «козел», «конь» и т. д.).</p>				
<p>Легкая атлетика</p>	<p>Ходьба</p> <p>Беговые упражнения</p>	<p>Вариант 7.1, 7.2</p> <p>Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем.</p> <p>Ходьба с сохранением правильной</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с включением</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с</p>	<p>ID 1790619</p> <p>ID 1734974</p> <p>ID 1829701</p> <p>ID 1765075</p> <p>ID 1611089</p> <p>ID 928326</p> <p>ID 1137222</p> <p>ID 70562</p> <p>ID 1735154</p> <p>ID 1740699</p>

	осанки. Ходьба в чередовании с бегом.	самоконтроля, взаимоконтроля; - проговаривают порядок выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).	опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для формирования пространственных представлений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая	использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения; - выполнение упражнения в соответствии со схемой контролем своего состояния. <i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнения по зрительным пространственным опорам в соответствии со схемой упражнения с активизацией внимания и с использованием сенсорных поощрений после выполнения упражнения. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i>	ID 603268 ID 1812320 ID:1729736 ID:1722814 ID:1877745 ID:319775 ID:789085 ID:709567 ID:1465484 ID:1359667 ID:3624 ID:3623 ID:6805452 ID:2020066 ID:2726388 ID:7557145 ID:8385049 ID:8456227 ID:69575
Прыжковые упражнения	Вариант 7.1 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.				
Броски	Вариант 7.2 Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с				
Метание					
Развитие быстроты					

	<p>Развитие выносливости</p>	<p>последующим ускорением.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 На одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 Большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.</p> <p>Вариант 7.1 Малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> <p>Вариант 7.2 Малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на</p>		<p>организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	<p>- выполняют упражнения для развития переключаемости и движений;</p> <p>- выполняют упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения для межполушарного взаимодействия.</p>	
--	------------------------------	---	--	--	---	--

		<p>дальность.</p> <p>Вариант 7.1 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.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных</p>				
--	--	---	--	--	--	--

	<p>Развитие выносливости и</p> <p>Развитие силовых способностей</p>	<p>изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.</p> <p>Вариант 7.1 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, с поворотами.</p> <p>Вариант 7.2</p>	<p>- выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта).</p>	<p>речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнения для формирования пространственных представлений;</p> <p>- выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта);</p> <p>- выполняют упражнения на</p>	<p>выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- просмотр обучающего видео с сопровождающими комментариями педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с использованием зрительных пространственных опор для перестроения;</p> <p>- игра с подключением контроля своего состояния.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <p>- выполнение упражнений для развития переключаемости и движений;</p> <p>- выполнение</p>	
--	---	--	--	--	---	--

		<p>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); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.</p> <p>Вариант 7.1 Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу,</p>		<p>тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	<p>упражнения для формирования пространственных представлений; - выполнение упражнений для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); -выполняют упражнения на тренажерах по сенсорной интеграции.</p>	
--	--	--	--	--	--	--

		<p>из разных исходных положений;</p> <p>метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди);</p> <p>повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;</p> <p>прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте;</p> <p>прыжки по разметкам в полуприседе и приседе;</p> <p>запрыгивание с</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>последующим спрыгиванием. Вариант 7.2 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.				
Подвижные и спортивные игры	На материале гимнастики с основами акробатики На материале легкой атлетики	Вариант 7.1 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. Вариант 7.2 Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление описательного рассказа двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его; - выполнение упражнения	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - описание порядка выполнения движения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его; - показ движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью; - изучение	<i>Этап знакомства с упражнением:</i> - просмотр видео с правильным выполнением упражнения; - описание порядка выполнения упражнения по схеме с последующей демонстрацией и выполнением его с направляющей помощью педагога; - одновременное	ID:403347 ID:1728115 ID:2127481 ID:2284615 ID:1701230 ID:9411495 ID 1955727 ID 2246175 ID 415449 ID 1417944 ID 1779339 ID 954897 ID1568803 ID:1726619

	<p>На материале лыжной подготовки</p> <p>На материале спортивных игр</p>	<p>Вариант 7.1 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 7.2 Прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>Вариант 7.1 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Вариант 7.2 Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.</p> <p>Футбол</p> <p>Вариант 7.1 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка</p>	<p>совместно с педагогом.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - принимают участие в соревнованиях.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития коммуникации и взаимодействия.</p>	<p>упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - систематическое повторение и показ порядка выполнения упражнения (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.); - игра.</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - упражнения для развития пространственной организации (освоение пространства</p>	<p>сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;</p> <p>- совместное составление схемы выполнения упражнения, составление визуального плана.</p> <p><i>Этап закрепления:</i> - выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом, с подключением контроля своего состояния; - использование системы игровых, сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения</p>	
--	--	---	--	--	--	--

		<p>мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Вариант 7.2 Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p>Баскетбол</p> <p>Вариант 7.1 Специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Вариант 7.2 Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками</p>		<p>спортивного зала).</p>	<p>игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.);</p> <ul style="list-style-type: none"> -использование световых, знаковых, вибрационных сигналов для концентрации внимания, информации о начале или прекращении движений; - выполнение упражнения в сокращенном промежутке времени; - игра. <p><i>Дополнительная коррекционная работа:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для развития коммуникации и взаимодействия; - использование игровых моментов и материалов для 	
--	--	---	--	---------------------------	--	--

		<p>снизу из-под кольца; передачаи ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.</p> <p>Пионербол</p> <p>Вариант 7.2 Броски и ловля мяча в парахчерез сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).</p> <p>Волейбол</p> <p>Вариант 7.1 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> <p>Вариант 7.2 Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры</p>			<p>развития пространственно й организации (например, выполнение упражнения на правой половине зала и т. д.).</p>	
--	--	---	--	--	--	--

		<p>на материале волейбола.</p> <p>Вариант 7.1, 7.2 Подвижные игры разных народов.</p> <p>Вариант 7.2 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 и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».</p>				
Лыжная подготовка	Обучение основным	Вариант 7.1 Передвижение на	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с упражнением:</i>	<i>Этап знакомства с</i>	ID 2026822 ID 2079052

	<p>элементам лыжной подготовки</p> <p>Общеразвивающие упражнения</p> <p>Развитие координации и движений</p> <p>Развитие выносливости</p>	<p>лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.</p> <p>Вариант 7.2 Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение</p> <p>Вариант 7.1 Перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в</p>	<p>- усваивают техники хода, спуска, подъема словесной инструкции педагога (по – необходимости по образцу);</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- выполнение упражнений с изменением внешних условий: передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- участвуют в подвижных играх – эстафетах на лыжах;</p>	<p>- усваивают техники хода, спуска, подъема по образцу с направляющей помощью педагога;</p> <p>- выполнение упражнений по памяти;</p> <p>- самостоятельное передвижение по учебной лыжне в заданной технике;</p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных опор для выполнения движения.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности);</p> <p>- принимают</p>	<p><i>упражнением:</i></p> <p>- совместное с педагогом построение схемы упражнения по визуальному плану с использованием зрительных пространственных опор для выполнения движения;</p> <p>-изучение движений в разных экспозициях с дополнительным словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речью;</p> <p>- выполнение упражнения с направляющей инструкцией педагога.</p> <p><i>Этап</i></p>	<p>ID 44607 ID 2170177 ID 2126525 ID 2346709 ID:1337043 ID:1688538 ID:823755 ID:3844888 ID:8737738 ID:2153843</p>
--	--	---	---	---	---	---

		<p>низкой стойке. Вариант 7.2 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-трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подборание предметов во время спуска в низкой стойке.</p> <p>Вариант 7.1 Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с</p>	<p>- выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности). <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.</p>	<p>участие в соревнованиях. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-волевое развитие.</p>	<p><i>закрепления:</i> - выполнение упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя» (по возможности), с подключением контроля состояния. <i>Дополнительная коррекционная работа:</i> - выполняют упражнения для развития переключаемости и движений; - выполняют упражнения для согласования движений рук и ног (динамическая организация двигательного акта); - участие в играх, направленных на эмоционально-</p>	
--	--	---	---	---	--	--

		<p>ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p> <p>Вариант 7.2</p> <p>Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с проходом отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.</p>			волевое развитие.	
Коррекционные упражнения	<p>Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте</p> <p>Упражнения на дыхание</p>	<p>Вариант 7.1, 7.2</p> <p>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</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнения с проговариванием порядка выполнения действия «про себя.</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p> <p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по</p>	<p><i>Этап знакомства с упражнением:</i></p> <p>- просмотр видео с правильным выполнением упражнения с комментариями педагога;</p> <p>- изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;</p>	<p>ID:1655790</p> <p>ID:8516354</p> <p>ID:8516372</p> <p>ID:5721155</p> <p>ID:8365085</p> <p>ID:8588290</p> <p>ID:8365053</p> <p>ID:8516378</p>

	<p>Упражнения на коррекцию и формирование осанки</p> <p>Упражнения на коррекцию и профилактику</p>	<p>обруч).</p> <p>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.</p> <p>Упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по</p>		<p>подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- систематическое выполнение упражнения со словесной инструкцией педагога (допустима визуальная поддержка, например, просмотр видео или повторение по схеме тела и т. д.).</p> <p><i>Дополнительная коррекционная работа</i></p> <p>- проговаривают сенсорные свойства инвентаря;</p> <p>- проговаривают пространственные термины при</p>	<p>- просмотр движений в разных экспозициях со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию и сопряженной речи;</p> <p>- изучение упражнения по карточкам с рисунками и схемам движений, с заданиями, указателями, ориентирами.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполнение упражнений в соответствии с визуальным планом;</p> <p>- выполняют упражнения с использованием системы игровых,</p>	
--	--	--	--	--	--	--

	<p>ку плоскостопи я</p> <p>Упражнения на развитие общей и мелкой моторики</p> <p>Упражнения на развитие точности и координаци и движений</p>	<p>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 яблока», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на</p>		<p>выполнении упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>	<p>сенсорных поощрений (например, после выполнения упражнения игра в мяч или игра с музыкальной игрушкой и т. д.); - концентрируют внимание с помощью световых, знаковых, вибрационных сигналов; - меняют виды деятельности для концентрации внимания. <i>Дополнительная коррекционная работа</i> - проговаривают сенсорные свойства инвентаря; - проговаривают пространственн ые термины при выполнении</p>	
--	--	---	--	---	--	--

	<p>Упражнения на развитие двигательных умений и навыков</p>	<p>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; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в</p>			<p>упражнений; - выполняют упражнения для развития произвольного торможения.</p>	
--	---	--	--	--	--	--

		<p>стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.</p> <p>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.</p> <p>С сенсорными набивными</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>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 (перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, 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,</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>вправо, влево).</p> <p>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.</p> <p>Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!».</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>«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</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>бег 3 × 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.</p> <p>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; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.</p> <p>Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;</p> <p>метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель;</p> <p>подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его;</p> <p>высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола;</p> <p>броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу;</p> <p>броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т. д.); 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 предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом</p>				
--	--	--	--	--	--	--

		<p>переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу. Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье 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</p>				
--	--	---	--	--	--	--

		<p>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 12 секунды; полоса препятствий из 5- 6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>				
--	--	--	--	--	--	--

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Оценивание обучающихся происходит по 5-балльной системе. Оценивание обучающихся 1 класса – словесное. При выставлении оценки учитывается старание учащегося, его физическая подготовка, психофизические особенности.

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 ошибки, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения. Грубые ошибки – 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 обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, 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 вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков.

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценочные процедуры: сообщение, домашнее задание, комбинированная работа, опрос, творческая работа, устный ответ, учебное задание, тест.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает,	За тот же ответ, если в нем содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За незнание материала программы

используя деятельности	в			
Тест				
80-100%	от	60-80%	от	40-60%
максимального количества баллов		максимального количества баллов		максимального количества баллов
				менее 40%
				от максимального количества баллов

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие **оценочные процедуры**: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценочные процедуры: комбинированная работа, наблюдение, учебное задание.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Учащийся умеет: – самостоятельно организовать место	Учащийся: – организует место занятий в основном	Более половины видов самостоятельной деятельности	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни

занятий; – подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; – контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	самостоятельно, лишь с незначительной помощью; – допускает незначительные ошибки в подборе средств; – контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	один из пунктов
--	--	--	-----------------

1. Уровень физической подготовленности учащихся.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми, и учитывать особенности психофизического развития и особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Оценочные процедуры: комбинированная работа, наблюдение, учебное задание.

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности и достаточному приросту ученика в показателях физической подготовленности за определенный период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Тематическое планирование

№	Модуль	Количество часов
1 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка (П/и в зимнее время)	15
5	Гимнастика	21
Итого:		99
1 класс (второй год обучения)		

1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка (П/и в зимнее время)	15
5	Гимнастика	21
Итого:		99
2 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка (П/и в зимнее время)	15
5	Гимнастика	21
Итого:		102
3 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	24
3	Подвижные и спортивные игры	42
4	Лыжная подготовка	15
5	Гимнастика	21
Итого:		102
4 класс		
1	Знания о физической культуре	В процессе уроков
2	Легкая атлетика	10
3	Подвижные и спортивные игры	33
4	Лыжная подготовка	15
5	Гимнастика	10
Итого:		68