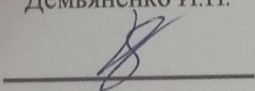
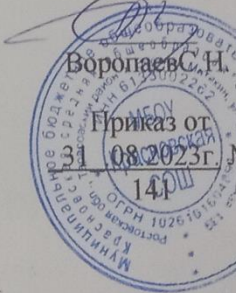

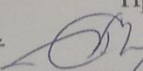


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области,
Муниципальное образование «Тарасовский район»,
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Красновская средняя общеобразовательная школа

| | | | |
|--|---|---|---|
| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | ПРИНЯТО | УТВЕРЖДАЮ |
| на заседании МО | с заместителем | на заседании | Директор |
| учителей | директора по УВР | Педагогического | |
| начальных классов | Демьяненко И.Н. | Совета | |
| Протокол №1 от |  | Протокол № 1 от |  |
| 25.08.2023 г. | Подпись | 30.08.2023 г. | |
| Руководитель МО | 28.08.2023 г. | Председатель | |
|  (Михеева Л.Н.) | |  Воропаев С.Н. | |

Адаптированная рабочая программа

**по предмету «Физическая культура»
для обучающегося с задержкой психического развития
(Вариант 7.2)
для 1 класса (обучение в классе)**

Уровень общего образования, класс: начальное общее, 1 класс

Количество часов: 3 часа

Учитель: Литвинов Р.П.

Квалификационная категория: первая

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» в 1 классе составлена в соответствии с приказом Минпросвещения России от 24.11.22 №1023 Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (Зарегистрировано в Минюсте России 21.03.2023 №72654)

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с задержкой психического развития основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.

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

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с задержкой психического развития (ЗПР). Это связано с недостатками психофизического развития: несовершенством пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, организации движений в соответствии с речевой инструкцией.

В соответствии перечисленными трудностями определяются общие **задачи** учебного предмета:

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

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 1 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- учить выполнять двигательные задания в соответствии с инструкциями учителя;
- формировать потребность в занятиях физической культурой;
- совершенствовать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- обучать передвижению на лыжах, плаванию;
- учить сохранять правильную осанку;
- укреплять двигательную память;
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности навыками, полученными на уроках.

На изучение учебного курса «Физическая культура» в 4 классе по индивидуальной программе отводится – 99 часов (3 часа в неделю). Согласно учебному плану МБОУ Красновской СОШ, годовому календарному учебному графику Красновской СОШ, на изучение учебного курса спланировано – 97ч. (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Знания по физической культуре

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

Физические упражнения. Основы спортивной техники изучаемых упражнений. Значение физической культуры для формирования первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Физическое совершенствование

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

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

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

Опорный прыжок: имитационные упражнения.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, лазание.

Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

Лёгкая атлетика.

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

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения.

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

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

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель.

Подвижные игры и элементы спортивных игр

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

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

На материале лыжной подготовки: упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:* стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. *Волейбол:* подбрасывание мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

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

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

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

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики.

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

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения).

На материале лёгкой атлетики.

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

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

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); равномерный 6-минутный бег.

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

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

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

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

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.

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

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

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

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; 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 переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

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

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

Личностные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- интересе к новому учебному материалу;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- навыках оценки и самооценки результатов учебной деятельности на основе критерия ее успешности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);
- развитии навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками.

Метапредметные результаты освоения ПРП для 1 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться). С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты** могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;
- устанавливать аналогии.

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

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

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

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

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

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

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

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

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

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

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № урока | Раздел (количество часов) Тема урока | Количество часов, отведенных на изучение темы | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы | Дата проведения урока | Корректировка даты (в случае необходимости) |
|---------|--|---|---|-----------------------|---|
| 1. | ТБ на уроках гимнастики и легкой атлетики. Построение в шеренгу и в колонну. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 1.09.23 | |
| 2 | Построение в шеренгу и в колонну. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 4.09.23 | |
| 3 | Бег в среднем темпе с переходом на ходьбу | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 7.09.23 | |
| 4 | Упражнения без предметов и с предметами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 8.09.23 | |
| 5 | Прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 11.09.23 | |
| 6 | Прыжки со скакалкой. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 14.09.23 | |
| 7 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 15.09.23 | |
| 8 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 18.09.23 | |
| 9 | Подлезание и перелезание под препятствия. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 21.09.23 | |
| 10 | Подлезание и перелезание под препятствия. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 25.09.23 | |
| 11 | Пролезание в тоннель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 28.09.23 | |
| 12 | Пролезание в тоннель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 29.09.23 | |
| 13 | Поднимание и переноска грузов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 2.10.23 | |
| 14 | Ходьба парами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 5.10.23 | |
| 15 | Ходьба в чередовании с бегом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 6.10.23 | |
| 16 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 9.10.23 | |

| | | | | | |
|----|--|---|---|----------|--|
| 17 | Прыжки на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 12.10.23 | |
| 18 | Броски большого мяча на дальность разными способами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 13.10.23 | |
| 19 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 16.10.23 | |
| 20 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 19.10.23 | |
| 21 | Метание с места в горизонтальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 20.10.23 | |
| 22 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 23.10.23 | |
| 23 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 26.10.23 | |
| 24 | Самостоятельные игры и развлечения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 27.10.23 | |
| 25 | Физические упражнения. ТБ на уроках гимнастики и подвижных игр. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 9.11.23 | |
| 26 | Построение в шеренгу и в колонну. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 10.11.23 | |
| 27 | Ходьба и бег в различном темпе. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 13.11.23 | |
| 28 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 16.11.23 | |
| 29 | Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 17.11.23 | |
| 30 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 20.11.23 | |
| 31 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 23.11.23 | |
| 32 | Передвижение по гимнастической стенке. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 24.11.23 | |
| 33 | Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 27.11.23 | |
| 34 | Строевые действия в шеренге и колонне. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 30.11.23 | |
| 35 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 1.12.23 | |
| 36 | Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания, прыжки. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 4.12.23 | |
| 37 | Упражнения без предметов и с предметами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 7.12.23 | |
| 38 | Упражнения без предметов и с предметами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 8.12.23 | |
| 39 | Преодоление простых препятствий. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 11.12.23 | |
| 40 | Преодоление простых препятствий. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 14.12.23 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|----------|--|
| 41 | Преодоление простых препятствий. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 15.12.23 | |
| 42 | Удар по неподвижному мячу и остановка мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 18.12.23 | |
| 43 | Удар по неподвижному мячу и остановка мяча | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 21.12.23 | |
| 44 | Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 22.12.23 | |
| 45 | Стойка баскетболиста. Подвижные игры на материале баскетбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 25.12.23 | |
| 46 | Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 28.12.23 | |
| 47 | Подбрасывание мяча. Подвижные игры на материале волейбола. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 29.12.23 | |
| 48 | Самостоятельные игры и развлечения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 11.01.24 | |
| 49 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 12.01.24 | |
| 50 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 15.01.24 | |
| 51 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 18.01.24 | |
| 52 | Физические упражнения. ТБ на уроках подвижными играми. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 19.01.24 | |
| 53 | Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 22.01.24 | |
| 54 | Удар по неподвижному мячу и остановка мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 25.01.24 | |
| 55 | Удар по неподвижному мячу и остановка мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 26.01.24 | |
| 56 | Удар по неподвижному мячу и остановка мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 29.01.24 | |
| 57 | Стойка баскетболиста. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 1.02.24 | |
| 58 | Стойка баскетболиста. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 5.02.24 | |
| 59 | Подбрасывание мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 8.02.24 | |
| 60 | Подбрасывание мяча. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 9.02.24 | |
| 61 | Подвижные игры разных народов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 12.02.24 | |
| 62 | Подвижные игры разных народов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 15.02.24 | |
| 63 | Подвижные игры разных народов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 16.02.24 | |
| 64 | Подвижные игры разных народов. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 19.02.24 | |
| 65 | Коррекционно-развивающие игры. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 22.02.24 | |

| | | | | | |
|----|---|---|---|----------|--|
| | | | subject/9/ | | |
| 66 | Коррекционно-развивающие игры. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 26.02.24 | |
| 67 | Игры с бегом и прыжками. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 29.02.24 | |
| 68 | Игры с бегом и прыжками. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 1.03.24 | |
| 69 | Игры с мячом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 4.03.24 | |
| 70 | Игры с мячом. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 7.03.24 | |
| 71 | Ходьба по кругу парами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 11.03.24 | |
| 72 | Ходьба по кругу парами. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 14.03.24 | |
| 73 | Беговые упражнения с изменением направления движения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 15.03.24 | |
| 74 | Беговые упражнения с изменением направления движения. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 18.03.24 | |
| 75 | Бег с высокого старта на скорость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 21.03.24 | |
| 76 | Бег с высокого старта на скорость. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 22.03.24 | |
| 77 | Прыжки в длину и высоту. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 4.04.24 | |
| 78 | Прыжки в длину и высоту. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 5.04.24 | |
| 79 | Прыжки в длину и высоту. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 8.04.24 | |
| 80 | Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 11.04.24 | |
| 81 | Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 12.04.24 | |
| 82 | Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 15.04.24 | |
| 83 | Спрыгивание и запрыгивание. Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 18.04.24 | |
| 84 | Прыжки через предметы. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 19.04.24 | |
| 85 | Прыжки через предметы. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 22.04.24 | |
| 86 | Прыжки через предметы. Прыжки по разметкам в полуприседе и приседе. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 25.04.24 | |
| 87 | Передача мяча по кругу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 26.04.24 | |
| 88 | Передача мяча по кругу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 27.04.24 | |

| | | | | | |
|----|--|-------------|---|----------|--|
| | | | subject/9/ | | |
| 89 | Передача мяча по кругу. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 2.05.24 | |
| 90 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 3.05.24 | |
| 91 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 6.05.24 | |
| 92 | Метание с места в вертикальную цель. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 13.05.24 | |
| 93 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 16.05.24 | |
| 94 | Броски в стенку и ловля теннисного мяча, из разных исходных положений. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 17.05.24 | |
| 95 | Равномерный 6-минутный бег. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 20.05.24 | |
| 96 | Равномерный 6-минутный бег. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 23.05.24 | |
| 97 | Прыжок в высоту. Эстафеты. | 1 | https://resh.edu.ru/subject/9/ | 24.05.24 | |
| | Итого | 97ч. | | | |