МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ СОШ № 1 Невьянского МО

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Педагогический совет №1 от «26»июня 2026г.	Экспертный совет от «26»июня 2026г	Директор МБОУ СОШ №1 Невьянского МО Каюмова Л. В. Приказ № 126-Д от «18» августа 2026 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физкультуре

Невьянск 2026

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре 2 класс (третий год обучения) для обучающихся с легкой степенью умственной отсталости (по МКБ-10) и нарушениями опорно-двигательного аппарата (вариант 6.3) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования,
- Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 г. № 1598;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Рабочие программы Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4классов (авторы В.И.Лях, М.: Просвещение, 2014).
- А.А. Потапчук, Е.В. Клочкова, Т.Г. Щедрина «Физкультурно-оздоровительные технологии при нарушениях опорно-двигательного аппарата у детей» – Санкт-Петербург, 2004.

Данную рабочую программу реализует учебник: Физическая культура. 1-4классы. Лях В.И. 14-е изд. - М.: 2013. Физическая культура.

Основной **целью** работы с такой обучающейся является:

- стремление к нормализации двигательной деятельности, способствующей, ускорению социальной реабилитации;
- достижение такого уровня развития двигательных навыков, который даст возможность минимально зависеть от посторонней помощи, вести более активный образ жизни, общаться с другими людьми.

Основные **задачи**, стоящие перед курсом физической культуры (образовательные, воспитательные, развивающие):

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
-о бучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры личности;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к ответственности за свои поступки, любознательности, активности и самостоятельности.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного

развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АДАПТИРОВАННОЙ ПРОГРАММЫ

Требования к результатам освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования (вариант 6.3) структурируются по ключевым задачам общего образования, отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности и включают:

Личностные результаты:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представления о нравственных нормах;

- развитие этических качеств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- определение общей цели и путей их достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- взаимодействие со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;

- выполнение технических действий из базовых паралимпийских видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ КОРРЕКЦИОННОЙ РАБОТЫ

Основная цель обучения по адаптированной программе неразрывно связана с целью реализации АООП и заключается в создании условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта, подготовки их к жизни в современном обществе. Особые образовательные потребности у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата задаются спецификой двигательных нарушений, а также спецификой нарушения психического развития, и определяют особую логику построения учебного процесса, находят своё отражение в структуре и содержании образования.

Система адаптивной физической культуры направлена на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающегося, улучшение функциональных двигательных возможностей всех возрастов, повышение адаптивных возможностей организма, сохранение и поддержание здоровья обучающегося и формирование культуры здоровья и решает следующие *задачи (коррекционные, компенсаторные, профилактические):*

- коррекция техники основных движений –метания, мелкой моторики рук, симметричных и ассиметричных движений;

- коррекция и развитие координационных способностей - согласованности движений отдельных звеньев тела, при выполнении физических упражнений, ориентировки в пространстве, дифференцировки усилий, времени и пространства, расслабления, быстроты реагирования на изменяющиеся условия, равновесия, ритмичности, точности движений, мышечно-суставного чувства, зрительно-моторной координации и др.;

- коррекция и развитие физической подготовленности - мышечной силы, элементарных форм скоростных, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, подвижности в суставах;

- компенсация утраченных или нарушенных функций, формирование новых видов движений за счет сохранных функций в случае невозможности коррекции;

- профилактика и коррекция соматических нарушений, осанки, сколиоза, плоскостопия, дыхательной и сердечнососудистой систем, 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; развитие устойчивости к вестибулярным раздражениям; дифференцировка тактильных ощущений, кожно-кинестетических восприятий и т.п.;

- коррекция психических нарушений в процессе деятельности – зрительно-предметного и зрительно-пространственного восприятия, наглядно-образного и вербально- логического мышления, памяти, внимания, речи, воображения, эмоционально-волевой сферы и т.п.

Тематическое планирование

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов	Коррекционные задачи
1.	**Основы знаний.**	**9**	Ориентироваться в понятиях физическая культура. Знать правила поведения в спортивном зале. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.
2.	**Развитие двигательных способностей (ОФП)**	**27**	Организационные команды и приемы. Основные виды передвижения. Основные исходные положения. Основные движения головы, рук, ног, туловища. Развитие силы, гибкости.
3.	**Профилактические и корригирующие упражнения**	**19**	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног.
4.	**Гимнастика с элементами Акробатики**	**23**	Принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения.
5.	**Подвижные и спортивные игры**	**12**	Знать и уметь правильно принимать исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Знать и уметь выполнять основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног, иметь представление об основных видах передвижения
6.	**Легкая атлетика**	**12**	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами
	итого	**102**	

Содержания программы учебного предмета

Раздел 1. Основы знаний. 9 ч.

Ориентироваться в понятиях физическая культура. Требования к спортивной форме.
Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.
Дыхательные упражнения для расслабления мышц
Дыхательные упражнения для расслабления мышц
Для формирования функций равновесия, прямостояния,
Для формирования функций равновесия, прямостояния,
Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности
Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности
Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.
Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП) 27 ч.

Организационные команды и приемы.
Основные виды передвижения
Основные исходные положения.
Основные движения головы, рук, туловища.
Основные движения головы, рук, туловища.
Ходьба и бег (в теории)
Ходьба и бег (в теории)
Перелезание и переползание (в теории)
Ритмические и танцевальные упражнения(в теории)
Ритмические и танцевальные упражнения(в теории)
Упражнения с гимнастическими палками
Упражнения с гимнастическими палками
Упражнения с малыми мячами
Упражнения с малыми мячами
Упражнения с флажками, обручами.
Упражнения с флажками, обручами.
Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.
Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.
Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.
Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
Выполнение основных движений головы, рук, туловища.
Выполнение основных движений головы, рук, туловища.
Выполнение основных движений головы, рук, туловища.
Основные виды передвижения (в теории).
Основные виды передвижения (в теории).

Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения 19 ч.

Дыхательная гимнастика.
Дыхательная гимнастика.
Упражнения для формирования правильной осанки.
Упражнения для формирования правильной осанки.
Упражнения для формирования правильной осанки.
Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей
Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей
Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей
Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
Развитие координационных способностей
Развитие координационных способностей
Упражнения для формирования свода стопы
Упражнения для формирования свода стопы
Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки
Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки
Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.
Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Раздел 4. Гимнастика с элементами Акробатики 23 ч.

Основные исходные положения.
Основные исходные положения.
Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.
Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.
Упоры, седы(в теории)
Упоры, седы(в теории)
Группировка, лежа на спине.
Группировка, лежа на спине.
Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.
Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.
ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.
ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.
ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.
ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.
Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.

Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.
Строевые упражнения. Лазание. Перелезания.
Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад.
Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад.
Упоры, стойка на коленях. (в теории)
Упоры, стойка на коленях. (в теории)
Упражнения в равновесии. (в теории)
Упражнения в равновесии. (в теории)

Раздел 5. Подвижные и спортивные игры (в теории) 12 ч.

ОРУ с большими мячами.

ОРУ с большими мячами.

Подвижные игры без предметов.

Подвижные игры. Медведи на льдине.

Подвижные игры. День-ночь.

Техника броска мяча в бочча. Техника броска мяча в бочча.

Иметь представление о передаче мяча различными способами.

Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».

Правила игры в «напольный теннис». Элементы.

Правила игры в «напольный теннис». Элементы.

Техника нападения и защиты.

Техника нападения и защиты.

Раздел 6. Легкая атлетика 12 ч.

Техника метание малого мяча.
Техника метание малого мяча. Элементы.
Толкание набивного мяча.
Толкание набивного мяча в различных направлениях.
Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)
Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)
Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)
Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)
Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)
Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)
Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)
Итоговый урок.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

физическая культура

При выставлении оценки ученику учитывается физическое состояние учащегося. Все ученики делятся по медицинским показаниям на группы:

- *основная* (выполняет все виды программного материала);
- *подготовительная* (исключаются виды, связанные с патологией);
- *специальная* (проводятся отдельные занятия с учётом заболевания);
- дети, которые освобождены на длительный период от любой физической нагрузки.

При оценке выполнения заданий принимаются во внимание следующие критерии:

- схема движения;
- правильность выполнения задания (упражнения);
- степень осознанности усвоения теоретического материала;
- знание порядка выполнения упражнения.

«5» - учащийся правильно выполняет предложенное задание или упражнение; обнаруживает осознанное усвоение программного материала;

- практически владеет выполнением упражнения. Теоретически допускает 1-2 ошибки при применении знаний на практике;
- умеет осмысленно выполнять упражнения программного материала, применяет в разных ситуациях;
- активно участвует в процессе обучения, делится своими знаниями и умениями с другими обучающимися;
- умеет рассказать и показать предложенный материал (4 класс);
- допускает не более одной ошибки по содержанию и 1-2-х ошибок по качеству выполнения упражнений.

«4» - учащийся правильно выполняет требования, установленные для оценки «5», но при этом не всегда правильно выполняет предложенное задание (упражнение). Может допустить 2-3 ошибки по технике выполнения упражнений, 2-3 ошибки в знании теоретического материала, правил;

- простые движения выполняет правильно, в сложных упражнениях умеет правильно использовать помощь учителя;
- допускает 2-3 ошибки при выполнении упражнения и 2-3 ошибки по содержанию теоретического материала.

«3» - учащийся недостаточно усваивает учебный материал по изучаемой теме;

- допускает до 5 ошибок в ходе работы;
- допускает неточность в своих действиях, в выполнении упражнений;
- выполняет только простые упражнения;
- допускает не более 5 ошибок по технике движения;
- излагает материал «несвязно», непоследовательно, не проявляет инициативы в работе и в вопросах теории, не умеет самостоятельно приступить к выполнению упражнения на заданную тему, постоянно прибегает к помощи учителя.

«2» - учащийся допускает более 5 практических ошибок при выполнении упражнений и заданий;

- допускает ошибки при соблюдении последовательности выполнения упражнений и заданий;
- не умеет выделять свойства нужного действия или упражнения;
- допускает грубые ошибки в ответах на вопросы.

Календарно - тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата проведения урока	При ме-

			По плану	По факту	чание
Раздел 1. Основы знаний.		**9**			
1.	Ориентироваться в понятиях физическая культура. Требования к спортивной форме. Понимать роль и значение уроков ФК и занятий спортом для укрепления здоровья.	1			
2.	Дыхательные упражнения для расслабления мышц	1	сам.изуч		
3.	Дыхательные упражнения для расслабления мышц конечностей	1	сам.изуч		
4.	Для формирования функций равновесия (знакомство)	1	сам.изуч		
5.	Для формирования функций равновесия	1	сам.изуч		
6.	Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности)	1	сам.изуч		
7.	Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности учащегося)	1			
8.	Упражнения для развития пространственной ориентировки.	1	сам.изуч		
9.	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	1	сам.изуч		
Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП)		**27**			
10.	Организационные команды и приемы.	1	сам.изуч		
11.	Основные виды передвижения(в теории)	1	сам.изуч		
12.	Основные исходные положения (в теории)	1	сам.изуч		
13.	Основные движения головы, рук, туловища.	1			
14.	Основные движения головы, рук, туловища Отработка движений	1	сам.изуч		
15.	Ходьба и бег (в теории)	1	сам.изуч		

16.	Ходьба и бег (в теории). Видеоролик.	1			
17.	Перелезание и переползание	1	сам.изуч		
18.	Ритмические и танцевальные упражнения(в теории)	1	сам.изуч		
19.	Ритмические и танцевальные упражнения(в теории). Видеоролик.	1	сам.изуч		
20.	Упражнения с гимнастическими палками	1	сам.изуч		
21.	Упражнения с гимнастическими палками. Закрепление.	1	сам.изуч		
22.	Упражнения с малыми мячами	1	сам.изуч		
23.	Упражнения с малыми мячами. Отработка упражнений.	1	сам.изуч		
24.	Упражнения с флажками, обручами.	1	сам.изуч		
25.	Упражнения с флажками, обручами. Зачет.	1			
26.	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов.	1	сам.изуч		
27.	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	1	сам.изуч		
28.	Развитие силы, гибкости.	1	сам.изуч		
29.	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	1	сам.изуч		
30.	Ориентирование в пространстве.	1	сам.изуч		
31.	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад). Игры на ориентирование в пространстве.	1	сам.изуч		
32.	Выполнение основных движений головы, рук, туловища	1	сам.изуч		
33.	Выполнение основных движений.	1	сам.изуч		
34.	Выполнение основных движений головы, рук, туловища. Зачет.	1			

35.	Основные виды передвижения.	1	сам.изуч		
36.	Основные виды передвижения. Видеоролик.	1	сам.изуч		
Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения		**19**			
37.	Дыхательная гимнастика.	1	сам.изуч		
38.	Дыхательная гимнастика.	1	сам.изуч		
39.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	сам.изуч		
40.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1			
41.	Упражнения для формирования правильной осанки.	1	сам.изуч		
42.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	сам.изуч		
43.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	сам.изуч		
44.	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	1	сам.изуч		
45.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1	сам.изуч		
46.	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	1			
47.	Развитие координационных способностей	1	сам.изуч		
48.	Развитие координационных способностей	1	сам.изуч		
49.	Упражнения для формирования свода стопы	1	сам.изуч		
50.	Упражнения для формирования свода стопы	1	сам.изуч		
51.	Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки	1	сам.изуч		

52.	Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки	1			
53.	Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.	1	сам.изуч		
54.	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	1	сам.изуч		
55.	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	1	сам.изуч		
Раздел 4. Гимнастика с элементами Акробатики		**23**			
56.	Основные исходные положения(в теории)	1	сам.изуч		
57.	Основные исходные положения (в теории)	1	сам.изуч		
58.	Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.	1			
59.	Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.	1	сам.изуч		
60.	Упоры, седы(в теории)	1	сам.изуч		
61.	Упоры, седы(в теории)	1	сам.изуч		
62.	Группировка, лежа на спине.	1	сам.изуч		
63.	Группировка, лежа на спине.	1	сам.изуч		
64.	Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	1	сам.изуч		
65.	Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	1			
66.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч		
67.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч		
68.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч		

69.	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	1	сам.изуч		
70.	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания (в теории)	1	сам.изуч		
71.	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания(в теории)	1	сам.изуч		
72.	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания(в теории)	1	сам.изуч		
73.	Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад.	1	сам.изуч		
74.	Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад.	1			
75.	Упоры, стойка на коленях. (в теории)	1	сам.изуч		
76.	Упоры, стойка на коленях. (в теории)	1	сам.изуч		
77.	Упражнения в равновесии. (в теории)	1	сам.изуч		
78.	Упражнения в равновесии. (в теории)	1	сам.изуч		
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры		**12**			
79.	ОРУ с большими мячами.	1			
80.	ОРУ с большими мячами.	1	сам.изуч		
81.	Подвижные игры без предметов. (в теории)	1	сам.изуч		
82.	Подвижные игры. Медведи на льдине. (в теории)	1			
83.	Подвижные игры. День-ночь. (в теории)	1	сам.изуч		
84.	Техника броска мяча Техника броска мяча	1	сам.изуч		
85.	Иметь представление о передаче мяча различными способами.	1			
86.	Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис».	1	сам.изуч		
87.	Правила игры в «напольный теннис». Элементы. (в теории)	1	сам.изуч		

88.	Правила игры в «напольный теннис». Элементы. (в теории)	1	сам.изуч		
89.	Техника нападения и защиты. (в теории)	1	сам.изуч		
90.	Техника нападения и защиты. (в теории)	1	сам.изуч		
Раздел 6.	**Легкая атлетика**	**12**			
91.	Техника метание малого мяча.	1			
92.	Техника метание малого мяча. Элементы.	1	сам.изуч		
93.	Толкание набивного мяча.	1	сам.изуч		
94.	Толкание набивного мяча в различных направлениях.	1	сам.изуч		
95.	Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)	1			
96.	Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)	1	сам.изуч		
97.	Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)	1	сам.изуч		
98.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)	1	сам.изуч		
99.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)	1	сам.изуч		
100.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)	1			
101.	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)	1	сам.изуч		
102.	Итоговый урок.	1	сам.изуч		

.

Задания для самостоятельного обучения

Тема	Вопросы для самостоятельного изучения	Источники	Контроль
Раздел 1. Основы знаний	Дыхательные упражнения для расслабления мышц	видео	Иметь представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки.
	Дыхательные упражнения для расслабления мышц	комплекс упражнений	Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики,
	Для формирования функций равновесия, прямостояния, (в теории)	комплекс упражнений	Выполнять индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики,
	Для формирования функций равновесия, прямостояния, (в теории)	комплекс упражнений	Принимать исходные основные положения, выполнять основные движения, выполнять акробатические упражнения: группировка лежа, упоры. Выполнять упражнения в равновесии.
	Для формирования свода стоп (их подвижности и опороспособности(в теории)	комплекс упражнений	Упражнения для формирования свода стопы
	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений. (в теории)	презентаци	Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей.
	Упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.	комплекс упражнений	Развитие координационных способностей.
Раздел 2. Развитие двигательных способностей (ОФП)	Организационные команды и приемы.	игра	Основные исходные положения. Смена исходных положений лежа.
	Основные виды передвижения(в теории)	дидактическая игра	Основные движения из положении лежа, смена направления.
	Основные исходные положения.	комплекс упражнений	Исходные положения, ориентироваться в пространстве

			(право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Основные движения головы, рук, туловища.	комплекс упражнений	основные движения головы, рук, туловища, ног, иметь представление об основных видах передвижения, ног.
	Ходьба и бег (в теории)	видео	Исходные положения, ориентироваться в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).
	Перелезание и переползание(в теории)	комплекс упражнений	Основные движения из положении лежа, смена направления. Лазание. Перелезания
	Ритмические и танцевальные упражнения(в теории)	презентация	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
	Ритмические и танцевальные упражнения(в теории)	наблюдения	индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики
	Упражнения с гимнастическими палками	комплекс упражнений	Принимать исходные основные положения, выполнять акробатические упражнения
	Упражнения с гимнастическими палками	комплекс упражнений	Принимать исходные основные положения, выполнять акробатические упражнения
	Упражнения с малыми мячами	игра	Удерживать мяч, уметь выполнять основные движения с мячом.
	Упражнения с малыми мячами	перекатывание	Иметь представление о передаче мяча различными способами
	Упражнения с флажками, обручами.	игра	Иметь представление о передаче флажков и обручей различными способами
	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	игра	Координационные способности.
	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	видео	Выполнение упражнений с мячом
	Развитие силы, гибкости. ОРУ без предметов, с предметами.	комплекс упражнений	поддержание гибкости суставов

	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	комплекс упражнений	Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног
	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	комплекс упражнений	Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног
	Ориентирование в пространстве (право, лево, верх, вниз, вперед, назад).	игра	Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног
	Выполнение основных движений головы, рук, туловища.	презентация	Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног
	Выполнение основных движений головы, рук, туловища.	комплекс упражнений	Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног
	Основные виды передвижения. (в теории)	комплекс упражнений	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета по разметке).
	Основные виды передвижения. (в теории)	комплекс упражнений	Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета по разметке).
Раздел 3. Профилактические и корригирующие упражнения	Дыхательная гимнастика.	комплекс упражнений	различные техники
	Дыхательная гимнастика.	комплекс упражнений	различные техники
	Упражнения для формирования правильной осанки.	комплекс упражнений	координационные упражнения
	Упражнения для формирования правильной осанки.	комплекс упражнений	координационные упражнения
	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	комплекс упражнений	Увеличения подвижности суставов конечностей
	Упражнения для увеличения подвижности	комплекс упражнений	Увеличения подвижности суставов конечностей

	суставов конечностей		
	Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей	комплекс упражнений	Увеличения подвижности суставов конечностей
	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.	комплекс упражнений	Развитие вестибулярного аппарата
	Развитие координационных способностей	наблюдение, игра	Уметь ходить в различном темпе с различными положениями и движениями рук и ног
	Развитие координационных способностей	наблюдение, игра	Развитие координационных способностей.
	Упражнения для формирования свода стопы	комплекс упражнений	развитие свода стоп
	Упражнения для формирования свода стопы	комплекс упражнений	развитие свода стоп
	Представления об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений на формирование правильной осанки	комплекс упражнений	развитие свода стоп, упражнения на развитие основных физических качеств.
	Индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики.	наблюдение, игра	индивидуальные комплексы корригирующей и дыхательной гимнастики
	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	комплекс упражнений	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.	комплекс упражнений	Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.
Раздел 4.	Основные исходные	комплекс	упражнения для развития

Гимнастика с элементами Акробатики	положения. (в теории)	упражнений	пространственной ориентировки и точности движений.
	Основные исходные положения. (в теории)	комплекс упражнений	упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.
	Смена исходных положений лежа. Основные движения из положении лежа, смена направления.	комплекс упражнений	Основные движения из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания
	Упоры, седы(в теории)	комплекс упражнений	упоры, седы, группировка
	Упоры, седы(в теории)	комплекс упражнений	упоры, седы, группировка
	Группировка, лежа на спине.	комплекс упражнений	группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево
	Группировка, лежа на спине.	комплекс упражнений	группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево
	Перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево.	комплекс упражнений	группировка, лежа на спине, перекаты в группировке вперед-назад, вправо-влево
	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	комплекс упражнений	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса
	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	комплекс упражнений	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса
	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса.	комплекс упражнений	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и плечевого пояса
	ОРУ (общеразвивающие упражнения) на развитие силы мышц туловища и	комплекс упражнений	упражнения на развитие основных физических качеств.

	плечевого пояса.		
	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. (в теории)	комплекс упражнений	Основные движения из положении лежа, смена направления. Строевые упражнения. Лазание. Перелезания
	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. (в теории)	комплекс упражнений	Строевые упражнения. Лазание. Перелезани
	Строевые упражнения. Лазание. Перелезания. (в теории)	комплекс упражнений	Строевые упражнения. Лазание. Перелезани
	Акробатические упражнения. Элементы. (Теория). Группировка лежа на спине, перекат назад.	игра	Элементы акробатических упражнений, группировка, перкаты
	Упоры, стойка на коленях. (в теории)	комплекс упражнений	Упоры, стойка на коленях.
	Упоры, стойка на коленях. (в теории)	комплекс упражнений	Упоры, стойка на коленях.
	Упражнения в равновесии. (в теории)	комплекс упражнений	Упражнения в равновесии.
	Упражнения в равновесии. (в теории)	комплекс упражнений	Упражнения в равновесии.
Раздел 5. Подвижные и спортивные игры	ОРУ с большими мячами.	игра	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».
	Подвижные игры без предметов. (в теории)	игра	осанка, равновесие
	Подвижные игры. День-ночь. (в теории)	игра	осанка, равновесие
	Техника броска мяча в бочча. (в теории)	видео	Уметь удерживать большой мяч, уметь выполнять основные движения с мячом, иметь представление о передаче мяча различными способами, иметь

			представление о правилах игры в «бочча» и способах броска мяча «бочча».
	Иметь представление о правилах игры в «напольный теннис». (в теории)	презентация	элементы игры, напряжение туловища
	Правила игры в «напольный теннис». Элементы. (в теории)	видео	элементы игры, направление рук, ног
	Правила игры в «напольный теннис». Элементы. (в теории)	комплекс	элементы игры, правила
	Техника нападения и защиты.	комплекс	элементы игры, правила
	Техника нападения и защиты. (в теории)	комплекс	элементы игры, правила
Раздел 6. Легкая атлетика	Техника метание малого мяча. Элементы.	игра	элементы игры, правила
	Толкание набивного мяча.	игра	техника выполнения
	Толкание набивного мяча в различных направлениях.	игра	техника выполнения
	Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)	комплекс упражнений	выполнять повороты налево и направо, кругом
	Повороты направо и налево, кругом (переступанием) (в теории)	комплекс упражнений	выполнять повороты налево и направо, кругом
	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)	комплекс упражнений	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны

	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны(в теории)	комплекс упражнений	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны
	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны	комплекс упражнений	Размыкание вправо, влево, от середины переставными шагами на интервал руки в стороны
	Итоговый урок.	видео	Организационные команды и приемы.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646126932392126385511121901609448613269948990623

Владелец Каюмова Людмила Владимировна

Действителен С 31.03.2026 по 31.03.2027