

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
МАОУ Политехническая гимназия

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
МАОУ Политехническая гимназия
№ 1 от «30» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ Политехническая гимназия
№ 352 от 30.08.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Специальная медицинская группа»

для обучающихся 1-4 классов

(Приложение № 5 к ООП НОО)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Специальная медицинская группа»

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности. Из истории развития физической культуры в России.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь.) Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Физические упражнения для физкультурминуток и утренней зарядки. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).

Комплексы упражнений утренней зарядки, физкультурминутки, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий и в домашних условиях.

Комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики для повышения функциональных возможностей органов дыхания, для повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Адаптивная физическая культура: индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).

Комплекс оздоровительной корригирующей гимнастики с малым мячом, с гимнастической скакалкой.

Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.

Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги.

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

Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища

Комплекс упражнений на футболе, включающий упражнения, сидя, в ходьбе, прыжках, разведением рук, ног и партерные упражнения выполняемых в среднем темпе.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Дозированная ходьба и медленный бег. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; облеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, низкий старт.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол). **Баскетбол:** ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча, бросок мяча двумя руками от груди с места; передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову; выполнения освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

По окончании **начального общего обучения**, учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты, гибкости и выносливости;

коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитию физических качеств;
- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из освоенных видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;
- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- самостоятельно проводить оздоровительную и корригирующую гимнастику на основе изученного материала;
- самостоятельно проводить адаптивную гимнастику (при конкретном заболевании);

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

К концу обучения начального общего образования в специальной медицинской группе обучающийся научиться:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при конкретном заболевании);
- выполнять упражнения на фитболах и ритмической гимнастики;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному; выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать акробатические комбинации из освоенных упражнений (с помощью учителя);
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и

левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

- выполнять упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- выполнять дозированную ходьбу и медленный бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения, сидя и стоя;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой).
- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, игровой подготовки;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование

Раздел кол-во часов	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Виды деятельности	Ссылка на электронные образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности
<u>«Легкая атлетика» (8 часов)</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой № 32,33,82. <i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Дозированная ходьба и медленный бег	1	<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Дозированная ходьба и медленный бег.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	4.1. Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе в информационной). 4.2. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
	<i>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</i> Медленный бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2	<i>Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</i> Дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	
	<i>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовки.</i> Беговые упражнения	2	<i>Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовки.</i> Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; облеганием предметов; с преодолением небольших	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	

			препятствий. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	деятельность		2.1. Признание индивидуальности каждого человека.
	<i>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Метание малого мяча.</i>	2	<i>Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.</i>	Познавательная и способы самостоятельной деятельности Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6186/start/194606/	
	<i>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Броски набивного мяча</i>	1	<i>Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.</i>	Физическое совершенствование. Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/	
<i>«Подвижные и спортивные игры» Баскетбол (6 часов)</i>	<i>Инструктаж по мерам безопасности при занятиях баскетбола инст36,81.</i> <i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ловля и передача мяча в баскетболе.</i>	2	<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча</i>	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6169/start/191936/	4.2. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
	Ловля и передача мяча в баскетболе.	2	Бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнения освоенных технических действий в условиях игровой деятельности	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4465/start/224286/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4430/start/	7.2. Познавательные интересы,

	<i>Физическое развитие и его измерение. Физическое качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Подвижные игры</i>	2	<i>Физическое развитие и его измерение. Физическое качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр.</i>	Самостоятельная деятельность. Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	rt/193964/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6162/start/192170/	активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.
<i>«Адаптивная физическая культура» (3 часа)</i>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях СМГ № 81. <i>Режим дня и правила его состояния и соблюдения. Адаптивная физическая культура</i>	3	<i>Режим дня и правила его состояния и соблюдения.</i> Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Самостоятельная деятельность Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6173/start/192919/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7452/start/261316/	2.1. Признание индивидуальности каждого человека.
<i>«Гимнастика с основами акробатики» (15 часов)</i>	<i>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Комплексы упражнений на фитболе</i>	4	<i>Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости).</i> Комплекс упражнений на фитболе, включающий упражнения, сидя, в ходьбе, прыжках, разведением рук, ног и партерные упражнения выполняемых в среднем темпе.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6013/start/226210/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/main/261680/	3.2. Стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
	<i>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей. Комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей</i>	4	<i>Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.</i> Комплексы упражнений оздоровительной и корригирующей гимнастики для повышения функциональных возможностей органов дыхания, для повышения	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Спортивно-оздоровительная	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7454/start/263104/	6.1. Бережное отношение к природе. 4.2. Бережное отношение к физическому и психическому

	гимнастики		функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы (на фитболе).	деятельность		здоровью.
	<p><i>Предупреждение травматизма гимнастических и акробатических при выполнении упражнений.</i></p> <p>Строевые и акробатические упражнения</p>	3	<p><i>Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений.</i></p> <p>Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами. Группировка, перекаты, кувырок вперед, кувырок в сторону, стойка на лопатках согнув ноги.</p>	<p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/sta/rt/189523/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/sta/rt/61590/</p>	4.1. Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе в информационно й).
	<p><i>Составление дневника наблюдений по физической культуре.</i></p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке.</p>	2	<p><i>Составление дневника наблюдений по физической культуре.</i></p> <p>Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким</p>	<p>Самостоятельная деятельность</p> <p>Спортивно-оздоровительная деятельность</p>	<p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/sta/rt/195482/</p> <p>https://resh.edu.ru/subject/lesson/4617/sta/rt/195482/</p>	7.2. Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность

			подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком.		rt/195482/	ть и самостоятельность в познании.
	<i>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.</i> Упражнения на гимнастической лестнице.	2	<i>Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований</i> Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3510/start/189584/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4033/start/191577/	1.4. Уважение к своему и другим народам.
<u>«Оздоровительные комплексы» (5 часов)</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях СМГ № 81. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Оздоровительные комплексы	5	<i>Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.</i> Комплекс упражнений для физкультминуток, утренней зарядки. Дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий и в домашних условиях.	Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/start/262024/	4.1. Соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе в информационной).
<u>«Гимнастика с основами акробатики» (5 часов)</u>	Ритмическая гимнастика	5	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища Упражнения в танцах галоп и полька.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7144/start/262608/	3.2. Стремление к самовыражению в разных видах художественной деятельности.
<u>«Подвижные и</u>	Инструктаж по мерам безопасности при	4	<i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижных играми.</i>	Спортивно-	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/	4.2. Бережное

<u>спортивные игры»</u> <u>Волейбол</u> (10)	занятиях волейбола №36,84,81 <i>Предупреждение травматизма на занятиях подвижных играми.</i> Приём и передача мяча двумя руками		Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	оздоровительная и игровая деятельность	rt/326644/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3511/sta/rt/192229/	отношение к физическому и психическому здоровью. 2.2. Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности.
	Приём и передача мяча двумя руками через сетку	4	Передача мяча через сетку двумя руками сверху и перевод мяча за голову.	Спортивно-оздоровительная и игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/6015/sta/rt/225200/	
	<i>Зарождение Олимпийских игр древности.</i> Игровая деятельность (пионербол)	2	<i>Зарождение Олимпийских игр древности.</i> Выполнение освоенных технических действий в условиях игровой.	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Игровая деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5129/sta/rt/190521/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/sta/rt/192431/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6163/sta/rt/192583/	1.4. Уважение к своему и другим народам.
<u>«Адаптивная физическая культура» (3 часа)</u>	<i>Из истории развития физической культуры в России.</i> Адаптивная физическая культура	2	<i>Из истории развития физической культуры в России.</i> Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Познавательная деятельность. Знания о физической культуре. Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3593/sta/rt/194575/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/sta/rt/262086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7139/sta/rt/262024/	1.3. Сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края.
<u>«Оздоровит</u>		4		Физкультурно-	http://www.studfiles.	4.2. Бережное

<u>ельные комплексы» (8 часов)</u>	Оздоровительная и корректирующая гимнастика с малым мячом		Комплекс оздоровительной корректирующей гимнастики с малым мячом.	оздоровительная деятельность	ru/preview/5569461	отношение к физическому и психическому здоровью.
	Оздоровительная и корректирующая гимнастика с гимнастической скакалкой.	4	Комплекс оздоровительной корректирующей гимнастики с гимнастической скакалкой.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4008/start/191551/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/326440/	7.2. Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.
<u>«Легкая атлетика» (8 часов)</u>	Инструктаж по мерам безопасности при занятиях легкой атлетикой № 32,33,82. <i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Дозированная ходьба и медленный бег	1	<i>Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.</i> Дозированная ходьба и медленный бег.	Познавательная деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/326623/	2.1. . Признание индивидуальности каждого человека. 4.2. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
	Медленный бег на короткие дистанции. Техника низкого старта.	2	Дозированная ходьба и медленный бег на короткие дистанции с низкого старта.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/start/278856/	
	Беговые упражнения	2	Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; облеганием предметов; с преодолением небольших препятствий. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5730/start/190680/	2.2. Проявление сопереживания, уважения и доброжелательности.

	Метание малого мяча.	1	Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/sta/rt/195044/	
	Броски набивного мяча	2	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	Спортивно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/4630/main/224942/	
«Адаптивная физическая культура» (2 часа)	Адаптивная физическая культура	1	Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7140/sta/rt/262086/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7138/sta/rt/261676/	7.2. Познавательные интересы, активность, инициативность, любознательность и самостоятельность в познании.
	<i>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</i> Адаптивная физическая культура	1	<i>Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.</i> Индивидуальные комплексы упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).	Физкультурно-оздоровительная деятельность	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/sta/rt/168999/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/sta/rt/190575/	4.2. Бережное отношение к физическому и психическому здоровью.