**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌****Министерство образования и науки Алтайского края‌‌**

**‌****Муниципальное образование Тальменкского района‌**​

**МКОУ "Ларичихинская СОШ"**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  Руководитель МО естественно - научного цикла  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Е.В. Шалофастова  Приказ №184 от  «30» 08.24г. | СОГЛАСОВАНО  ЗУВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Н.М. Петлюк  Приказ № 184 от  «30» 08.24 г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Т.Е. Бурындина  Приказ №184 от  «30» 08.24 г. |

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 7.2)**

для обучающихся 1 – 4 классов

**с. Ларичиха** **2024**

* 1. **Пояснительная записка**

Рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития включает примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования и примерную рабочую программу по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне основного общего образования.

Примерные рабочие программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (далее – примерные рабочие программы, программы) являются ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР). Они дают представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК) на уровне начального общего и основного общего образования; устанавливают примерное предметное содержание, предусматривают его структурирование по разделам и темам, определяют количественные и качественные характеристики содержания. Программы разработаны с учетом возрастных особенностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР.

Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание каждой программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), подвижные и спортивные игры, плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения плаванию). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ЗПР.

Распределение программного материала по годам и периодам обучения, последовательность тем в рамках модулей определяются педагогами образовательных организаций при составлении авторских рабочих программ по адаптивной физической культуре самостоятельно с учетом особенностей психофизического развития и особых образовательных потребностей обучающихся конкретной образовательной организации. Виды деятельности и планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

В программах по АФК для обучающихся с задержкой психического развития отражены положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с задержкой психического развития, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации). Программы имеют коррекционную направленность, разработаны с учетом особенностей детей с задержкой психического развития, содействуют всестороннему развитию их личности, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию основных физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

* 1. **Цель и задачи реализации программы**

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

Воспитывающее значение примерных рабочих программ заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ЗПР, восстановление, укрепление здоровья, личностное развитие, наиболее полную реализацию физических и психических возможностей обучающихся. Основными формами занятий АФК являются уроки, внеклассные, спортивные и оздоровительные мероприятия. При их проведении создаются условия для всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, осознания своих физических возможностей, развития физических способностей, компенсации нарушенных функций и спортивного самоопределения.

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

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

**Общие задачи**физического воспитания обучающихся с задержкой психического развития:

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

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

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

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

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

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

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

**Удовлетворение особых образовательных потребностей** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой предполагает:

• включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости и скоординированности движений; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;

• создание условий для формирования саморегуляции деятельности и поведения;

• организацию образовательного процесса путём индивидуализации содержания, методов и средств в соответствии с состоянием здоровья обучающегося с ЗПР;

• дифференцированный подход к процессу и результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;

• формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом, представлений и навыков здорового образа жизни.

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

1. **Примерная рабочая программа по адаптивной физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития на уровне начального общего образования**

Примерная рабочая программа учебного предмета «Адаптивная физическая культура» разработана для образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (далее – Программа, Примерная рабочая программа).

Программа разработана в соответствии с:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598, вступил в силу 1 сентября 2016 г.);

Примерной адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

* 1. **Место учебного предмета** **в учебном плане**

На уровне начального общего образования учебная дисциплина «Адаптивная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура».

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, составляет 272часов за четыре учебных года (вариант 7.1 АООП НОО ЗПР, три часа в неделю в каждом классе: 1 класс - 68часов, 2 класс - 68часа, 3 класс - 68часа, 4 класс - 68 часа);

* 1. **Характеристика психического и физического развития обучающихся с задержкой психического развития младшего школьного возраста**

Физическое развитие обучающихся с ЗПР характеризуется некоторыми особенностями. У них наблюдаются нарушения в развитии основных движений и мелкой моторики, формировании двигательных умений и навыков, нарушения осанки и координации, трудности при выполнении статических упражнений и др. У них отмечаются трудности контроля за двигательными действиями, проблемы в формировании произвольных движений, координированности, ориентировки в пространстве.

Можно выделить три группы обучающихся с задержкой психического развития.

Обучающиеся с ЗПР по **варианту 7.2,** уровень психического развития которых несколько ниже возрастной нормы. Отставание может проявляться в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности). У обучающихся отмечаются нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, в той или иной степени затрудняющие усвоение школьных норм и школьную адаптацию в целом. Произвольность, самоконтроль, саморегуляция в поведении и деятельности, как правило, сформированы недостаточно. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния. Возможна неадаптивность поведения, связанная как с недостаточным пониманием социальных норм, так и с нарушением эмоциональной регуляции, гиперактивностью.

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

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

* 1. **Планируемые результаты освоения программы**

Планируемые результаты освоения программы представлены на уровень образования. Распределение указанных результатов по годам обучения определяется Адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования обучающихся с ЗПР, разработанной образовательной организацией.

**Личностные результаты**

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

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

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

* выбору одежды в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях на улице);
* вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

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

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

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

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

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

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

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

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

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

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

**Метапредметные результаты**

Освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования предполагает формирование у обучающихся универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных), обеспечивающих овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться.

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

**Сформированные познавательные универсальные учебные действия** проявляются в:

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

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

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

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

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

овладении умением адекватно воспринимать критику.

**Предметные результаты**

**Дифференциация требований к процессу и планируемым результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающегося с ЗПР на уровне начального общего образования**

**Знания об адаптивной физической культуре; Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека**

С помощью направляющих вопросов, с использованием вспомогательного материала (карточек, плана и т.д.):

- объясняет понятия «физическая культура», «адаптивная физическая культура», «режим дня»;

- объясняет в простых формулировках назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков АФК, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- называет основные способы и особенности движений и передвижений человека;

- называет и применяет простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;

- называет основы личной гигиены;

- называет основные причины травматизма на занятиях физической культурой и правила их предупреждения.

**Способы физкультурной деятельности** выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств;

- участвует в оздоровительных занятиях в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки);

- может организовать и провести подвижную игру (на спортивных площадках и в спортивных залах);

- соблюдает правила игры.

**Акробатические упражнения**

**Акробатические комбинации** - Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- выполняет простые перестроения в шеренге;

- двигается под музыку, старается соблюдать ритмический рисунок;

- удерживает статическую позу в течение 10 секунд;

- знает простые пространственные термины.

**Упражнения на низкой гимнастической перекладине**

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает это;

- умеет работать с тренажерами;

*-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);

- выполняет упражнения для

развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

**Легкая атлетика**

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- строится в шеренгу с контролирующей помощью педагога;

- передвигается по залу в заданной технике бега или ходьбы;

*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге;

*-* удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

- Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

- сохраняет объем движения при многократном выполнении упражнения с контролирующей помощью педагога (словесная фиксация внимания);

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

- знает назначение спортивного инвентаря;

- умеет работать с тренажерами;

*-* проговаривает признаки инвентаря (круглый, мягкий, большой и т.д.);

- выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта). по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

Выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

**Подвижные игры**

- воспроизводит имитационные движения;

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

- выполняет несколько упражнений по памяти, с использованием визуальной опоры;

- знает назначение спортивного инвентаря, проговаривает его;

- включается в игровую деятельность, с помощью педагога проговаривает правила игр;

- взаимодействует со сверстниками в игровой деятельности.

**Лыжная подготовка**

Выполняет упражнение с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров;

- строится самостоятельно;

- соблюдает технику безопасности;

- передвигается по учебной лыжне самостоятельно;

- выполняет упражнения по памяти с направляющей помощью педагога и словесным пояснением;

- переключается с одного действия на другое по звуковому сигналу с привлечением внимания;

*-* удерживает правильную осанку при ходьбе и беге на лыжах;

- выполняет упражнения по чередованию работы рук и ног (например, чередует хлопок с шагом);

- включается в соревновательную деятельность.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

Начинает выполнение упражнения по звуковому сигналу;

- выполняет упражнение целостно со словесным сопровождением педагога и одновременным выполнением упражнений по подражанию, с визуальной опорой (карточки, схемы и т.д.);

- выполняет серию упражнений с использованием визуального плана;

- включает в работу нужные группы мышц (обязательный контроль со стороны педагога в построении правильного положения тела при выполнении упражнения);

-показывает на схеме части тела в соответствии с упражнением и соотносит схему со своим телом;

-удерживает позу при выполнении упражнений на развитие статической координации до 10 секунд;

- выполняет на память серию из 3-х упражнений;

- выполняет упражнения под заданный ритм (отстукивает педагог или используется метроном).

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

Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием

основных физических способностей. Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия**.**

История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.**

**Характеристика основных физических способностей:** силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития

основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.физкультминутки).

Простейшие виды построений.

Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителем.

Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией

техники безопасности).Ходьба, бег,

метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке.

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные

комплексы по развитию гибкости.

Преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и 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.

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.

подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой

интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

поочерёдно.

Повторное выполнение многоскоков;

повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча

(1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений;

метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных

исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на

разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

Прыжки, бег, метания и броски;

упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

Футбол

Удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол

Стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол

Броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Волейбол

Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможениеПеренос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух­трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

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).

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 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; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

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

С сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами

(перекладывание из руки в руку, подбрасывание двумя руками, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо,

влево).

Построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения;

ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько

поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!»,

«Равняйсь!», «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 Х 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: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки 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.

**2.5. Тематическое планирование**

**Примерный тематический план для АООП НОО ЗПР (вариант 7.1)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Разделы и темы | Год обучения | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| Количество часов (уроков) | | | |
| **I. Знания об адаптивной физической культуре** | | | | | |
| 1 | Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. | В процессе обучения | | | |
| 2 | Из истории физической культуры. | В процессе обучения | | | |
| 3 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие | В процессе обучения | | | |
| **II. Способы физкультурной деятельности** | | | | | |
| 4 | Самостоятельные занятия. | В процессе обучения | | | |
| 5 | Самостоятельные игры и развлечения. | В процессе обучения | | | |
| 6 | Физкультурно-оздоровительная деятельность | В процессе обучения | | | |
| **III. Физическое совершенствование** | | | | | |
| 7 | Гимнастика с основами акробатики | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 8 | Легкая атлетика | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 9 | Лыжная подготовка | 10 | 10 | 15 | 12 |
| 10 | Подвижные и спортивные игры | 13 | 15 | 10 | 13 |
|  |  | **66** | **68** | **68** | **68** |
|  | **Итого: 270** |  |  |  |  |
|  |  | | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** |  |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |  |  |
| 2 | Современные физические упражнения Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  |  |
| 3 | Личная гигиена и гигиенические процедуры. Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  |
| 4 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |
| 5 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 6 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  |  |
| 7 | Учимся гимнастическим упражнениям. Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  |  |
| 8 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  |  |
| 9 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  |
| 10 | Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  |  |
| 11 | Гимнастические упражнения с мячом. Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |  |
| 12 | Гимнастические упражнения в прыжках. Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  |  |
| 13 | Подъем ног из положения лежа на животе. Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |  |  |
| 14 | Разучивание прыжков в группировке. | 1 |  |  |  |  |
| 15 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 16 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  |  |
| 17 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 18 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 19 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  |
| 20 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 21 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 22 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 23 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |
| 24 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 25 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 26 | Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 27 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 28 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |  |
| 29 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 30 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |  |
| 33 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  |  |
| 34 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 35 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  |  |
| 36 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  |  |
| 37 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  |  |
| 38 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  |  |
| 39 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  |  |
| 40 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |
| 41 | Считалки для подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 42 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 43 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |  |
| 44 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  |  |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |  |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай». Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |  |
| 51 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  |  |
| 52 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  |
| 53 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 66 | 0 | 0 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | |

**2 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Физическое развитие | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Физические качества. Сила как физическое качество | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Быстрота как физическое качество. Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Гибкость как физическое качество. Развитие координации движений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Развитие координации движений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Дневник наблюдений по физической культуре. Закаливание организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Утренняя зарядка. Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Торможение лыжными палками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Торможение падением на бок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Сложно координированныпередвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Бросок ногой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  |  |  |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Физическая культура у древних народов | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | История появления современного спорта | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Виды физических упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Дозировка физических нагрузок | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Закаливание организма под душем | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Челночный бег | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 31 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | 68 | 0 | 0 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 6 | Правила предупреждения травм на уроках физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 7 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 8 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 9 | Закаливание организма | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 10 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 12 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 13 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 14 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 15 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 16 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 17 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 18 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 19 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 20 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 21 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 22 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 23 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 24 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 25 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 26 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 27 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 28 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 29 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 30 | Эстафетный бег | 1 |  |  |  |  |
| 31 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 32 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 33 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 34 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 36 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 37 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 39 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 40 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 41 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 42 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 43 | Подводящие упражнения в плавание | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 44 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 45 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 52 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 53 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 54 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 55 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 56 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 57 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 58 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 59 | Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  | Поле для свободного ввода1 |
| Всего часов | 68 | 0 | 0 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  |  |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌‌​Примерная рабочая программа.

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**