

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Курской области

Управление образования Администрации города Железногорска

МОУ «СОШ №13»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

Руководитель ШМО

Ивенкова М.В.
Гапонова Н. Н.

Протокол № 1
от «28» 08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Ланина Р.П.
Климакова Е. М.
Дегтярёва О. Е.

Протокол педсовета № 1
от «29» 08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Якунин В.И.

Приказ № 1- 395/1
от «30» 08. 2024 г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-4 классов

Железногорск 2024

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» для обучающихся ОВЗ разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми и инструктивно - методическими документами:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- ФЗ ОТ 24.09.2022 № 371-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» и статью 1 ФЗ «Об обязательных требованиях в РФ»;
- Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с ОВЗ)» (зарегистрирован в Минюсте России 30.12.2022 № 71930);
- Федеральным перечнем учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минпросвещения России от 21 сентября 2022 г. №858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключённых учебников»;
- Уставом МОУ «СОШ №13» г.Железногорска;
- Учебным планом МОУ «СОШ №13» г.Железногорска;
- Календарным учебным графиком МО «СОШ №13» г.Железногорска;
- Положением о разработке, принятии и утверждении рабочих программ учебных предметов, курсов МОУ «СОШ №13» г.Железногорска при разработке рабочей программы были использованы программно-методические материалы:
- Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с ОВЗ, утверждённая приказом Министерства Просвещения РФ от 24.11.2022 г № 1026;
- Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с ОВЗ, утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014 г № 1599;

Учебный предмет «Адаптированная физическая культура» является основной частью предметной области «Физическая культура», реализуется в 1 – 4 классах .

Основная цель: создание условий для всестороннего развития личности обучающихся с ОВЗ в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;

- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающегося для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Срок реализации программы: 4 года.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптивная физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с ОВЗ. Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Физическое воспитание и развитие обучающихся с ОВЗ представляет довольно большую сложность для учителя, т.к. при поступлении в школу у ребенка имеют место нарушения коммуникативной функции и нежелание (невозможность в силу диагноза) выстраивать межличностные связи с учителем и сверстниками, необходимые для формирования основ физической культуры и физического развития. Так же у детей встречается своеобразие движений: произвольные движения неловкие, недостаточно координированы, наличие стереотипных повторений одних и тех же движений. Боязнь всего нового, приверженность к сохранению неизменности окружающей обстановки.

Особенности психического и физического развития обучающихся с ОВЗ

Поскольку планируемые результаты освоения адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с ОВЗ представлены дифференцированно: для минимального и достаточного уровней, то можно условно разделить обучающихся на 2 группы.

1 группа: обучающиеся, способные освоить *минимальный уровень* планируемых результатов АООП. У них наблюдается недостаточная четкость основных движений, неловкая походка, слабая регуляция мышечных усилий. Для обучающихся данной группы характерны трудности

зрительно-двигательной координации, недоразвитие дифференцированных движений пальцев рук, недостатки произвольных движений.

У обучающихся с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП отмечаются трудности самостоятельного выполнения двигательных упражнений. Самоконтроль при выполнении задания отсутствует или снижен. Волевые усилия недостаточно сформированы. Обучающиеся данной группы способны последовательно выполнять основные движения по показу и объяснению и нуждаются в дополнительной поэтапной (пооперационной) инструкции.

Обучающиеся данной группы в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению с обучающимися с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей.

2 группа: обучающиеся, способные освоить *достаточный уровень* планируемых результатов АООП. Для общего физического развития обучающихся с достаточным уровнем освоения планируемых результатов АООП характерно отсутствие или незначительное отклонение от возрастной нормы по массе тела и росту. У обучающихся прослеживается неловкость крупных движений, недостаточная координированность и ловкость при выполнении тех или иных действий в статическом положении, при выполнении динамических и силовых проб, при выполнении совместных действий обеих рук, ног. Тонкие движения пальцев рук сформированы недостаточно. Отмечаются незначительные недостатки произвольных движений.

Обучающиеся данной группы при выполнении основных движений по программе и упражнений действуют последовательно по показу и объяснению педагога. В процессе деятельности требуется организующая и направляющая помощь.

По сравнению с обучающимися с минимальным уровнем освоения планируемых результатов АООП обучающиеся с достаточным уровнем демонстрируют более высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы отражено в разделах: "Знания о физической культуре», Физическое совершенствование», Спортивно-оздоровительная физическая культура», «Прикладно-ориентированная физическая культура». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся:

Знания о физической культуре:

Чистота одежды и обуви. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых. Физическое развитие. Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Понятия: физическая культура, физическое воспитание.

Физическое совершенствование:

Правила утренней гигиены и их значение для человека. Значение и основные правила закаливания.

Спортивно-оздоровительная физкультура:

Теоретические сведения. Одежда и обувь гимнаста. Элементарные сведения о гимнастических снарядах и предметах. Правила поведения на уроках гимнастики. Понятия: колонна, шеренга, круг. Элементарные сведения о правильной осанке, равновесии. Элементарные сведения о

скорости, ритме, темпе, степени мышечных усилий. Развитие двигательных способностей и физических качеств с помощью средств гимнастики.

Практический материал. Построения и перестроения.

Упражнения без предметов (корректирующие и общеразвивающие упражнения): основные положения и движения рук, ног, головы, туловища; упражнения для расслабления мышц; мышц шеи; укрепления мышц спины и живота; развития мышц рук и плечевого пояса; мышц ног; на дыхание; для развития мышц кистей рук и пальцев; формирования правильной осанки; укрепления мышц туловища.

Упражнения с предметами: с гимнастическими палками; флажками; малыми обручами; малыми мячами; большим мячом; набивными мячами (вес 2 кг); упражнения на равновесие; лазанье и перелезание; упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений; переноска грузов и передача предметов; прыжки.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе, беге, прыжках и метаниях. Правила поведения на уроках легкой атлетики. Понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление обучающихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега. Ознакомление обучающихся с правильным положением тела во время выполнения ходьбы, бега, прыжков, метаний. Значение правильной осанки при ходьбе. Развитие двигательных способностей и физических качеств средствами легкой атлетики.

Практический материал:

Ходьба. Ходьба парами по кругу, взявшись за руки. Обычная ходьба в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам педагогического работника. Ходьба с перешагиванием через большие мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба в медленном, среднем и быстром темпе. Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями; со сменой положений рук: вперед, вверх, с хлопками. Ходьба шеренгой с открытыми и с закрытыми глазами.

Бег. Перебежки группами и по одному 15 - 20 м. Медленный бег с сохранением правильной осанки, бег в колонне за учителем в заданном направлении. Чередование бега и ходьбы на расстоянии. Бег на носках. Бег на месте с высоким подниманием бедра. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад. Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезание под сетку, оббегание стойки). Быстрый бег на скорость. Медленный бег. Чередование бега и ходьбы. Высокий старт. Бег прямолинейный с параллельной постановкой стоп. Повторный бег на скорость. Низкий старт. Специальные беговые упражнения: бег с подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, семенящий бег. Челночный бег.

Прыжки. Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево. Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч. Прыжки с ноги на ногу на отрезках до. Подпрыгивание вверх на месте с захватом или касанием висящего предмета (мяча). Прыжки в длину с места. Прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага. Прыжки с небольшого разбега в длину. Прыжки с прямого разбега в длину. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания. Прыжки в высоту с прямого разбега способом "согнув ноги". Прыжки в высоту способом "перешагивание".

Метание. Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной и двумя руками. Прием и передача мяча, флажков, палок в шеренге, по кругу, в колонне. Произвольное метание малых и больших мячей в игре. Броски и ловля волейбольных мячей. Метание колец на

шесты. Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой. Метание большого мяча двумя руками из-за головы и снизу с места в стену. Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность. Метание мяча с места в цель. Метание мячей с места в цель левой и правой руками. Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита. Метание теннисного мяча на дальность с места. Броски набивного мяча (вес до 1 кг) различными способами двумя руками.

Теоретические сведения. Элементарные понятия о ходьбе и передвижении на лыжах. Одежда и обувь лыжника. Подготовка к занятиям на лыжах. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Одежда и обувь лыжника. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Правильное техническое выполнение попеременного двухшажного хода. Виды подъемов и спусков. Предупреждение травм и обморожений.

Теоретические сведения. Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал. Подвижные игры:

Коррекционные игры;

Игры с элементами общеразвивающих упражнений:

игры с бегом; прыжками; лазанием; метанием и ловлей мяча (в том числе пионербол в IV-м классе); построениями и перестроениями; бросанием, ловлей, метанием.

Плавательная подготовка

Теоретические сведения Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Практический материал

Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Прикладно-ориентированная физическая культура:

Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

4. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Адаптивная физическая культура» входит в обязательную часть адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) и реализуется в урочной деятельности в соответствии с санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами.

Класс	Часов в неделю	Часов за год
1	3	99
2	3	102
3	3	102
4	2	68
Итого: 371		

5. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	27
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	58
Оздоровительная физическая культура	
Прикладно-ориентированная физическая культура	14
Общее количество часов	99ч.

2 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	32
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	67
Оздоровительная физическая культура	
Прикладно-ориентированная физическая культура	3
	102

3 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	31
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	58
Оздоровительная физическая культура	
Прикладно-ориентированная физическая культура	13
Общее количество часов	102

4 класс

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	4
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	51
Оздоровительная физическая культура	
Прикладно-ориентированная физическая культура	13
Общее количество часов	68

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

К личностным результатам освоения программы по адаптивной физической культуре относятся:

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, гордости за спортивные достижения Российских спортсменов на международных соревнованиях и олимпиадах, в том числе на параолимпийских играх и специальной Олимпиаде;
- 2) сформированность адекватных представлений о собственных физических возможностях, о здоровом образе жизни;
- 3) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, по уходу за собой и гигиене тела, навыки безопасного поведения при выполнении физических упражнений (утренней гимнастики), гигиенические навыки при занятиях спортом;
- 4) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе в процессе участия в командных и подвижных играх, занятиях спортом;
- 5) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей (разделение радости общего командного результата в спортивном соревновании или игре) и социальных ролей, в том числе ролей, принимаемых с учётом тактических задач спортивной игры;
- 6) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов к обучению способам выполнения различных видов упражнений, спортивным играм на занятиях адаптивной физической культурой;
- 7) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, в том числе в процессе командных игр, парной и групповой работы на занятиях адаптивной физической культурой;
- 8) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств, в том числе восхищения спортивными достижениями людей в различных видах спорта;
- 9) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей: разделение радости достижения общекомандного результата, проявление эмпатии и взаимопомощи к сверстникам в командных спортивных играх, в соревновательной деятельности, на занятиях адаптивной физической культурой;
- 10) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к занятиям физической культурой, физическому развитию, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 11) проявление готовности к самостоятельным занятиям физкультурой и спортом, выполнению утренней гимнастики.

Предметные результаты освоения программы учебного курса «Адаптивная физическая культура» обучающимися с ОВЗ в соответствии с примерной АООП двумя уровнями: минимальный и достаточный. Соответственно в программе по адаптивной физической культуре содержание образования представлено дифференцированно для двух групп обучающихся: с минимальным (1 группа) и достаточным (2 группа) уровнем овладения планируемыми предметными результатами учебного курса «Адаптивная физическая культура». Достаточный уровень освоения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся с

ОВЗ. При дифференциации обучающихся на группы и оценке образовательных достижений обучающихся по адаптивной физической культуре учитываются:

- индивидуальные психофизические возможности обучающихся;
- уровень физического развития;
- двигательные возможности;
- текущее состояние и заболевание конкретного обучающегося, группа здоровья.

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре представлены в примерной АООП в соответствии с этапами реализации адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с лёгкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (АООП I варианта):

Предметные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре обучающимися с лёгкой умственной отсталостью с (I¹) I по IV класс, на момент завершения IV класса:

минимальный уровень:

- представления об адаптивной физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнение комплексов утренней гимнастики под руководством учителя;
- знание основных правил поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
- выполнение несложных упражнений по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- представления о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходьба в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействие со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знание правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях;

достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;
- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

БАЗОВЫЕ УЧЕБНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Личностные учебные действия:

- осознание себя как обучающийся, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- положительное отношение к окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей; понимание личной ответственности за свои поступки, за командный результат, способность к эмпатии и взаимовыручке;
- готовность к безопасному и бережному поведению в процессе занятий спортом и физической культурой.

Коммуникативные учебные действия:

- вступать в контакт и взаимодействовать в паре, группе, команде при выполнении упражнений, в процессе подвижных и командных игр, соревнований (учитель–обучающийся, обучающийся–обучающийся, обучающийся–класс, учитель–класс);
- использовать принятые ритуалы социального взаимодействия с одноклассниками и учителем;
- обращаться за помощью и принимать помощь;
- слушать и понимать инструкцию к упражнениям на занятиях адаптивной физической культурой;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками в процессе выполнения упражнений и командных игр;
- договариваться и изменять свое поведение в соответствии с объективным мнением большинства в конфликтных или иных ситуациях взаимодействия с окружающими (в соревновательной деятельности, в подвижных и командных играх и др.)

Регулятивные учебные действия:

адекватно соблюдать ритуалы школьного поведения;

- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе;
- активно участвовать в деятельности, контролировать и оценивать свои действия при выполнении упражнений, ориентироваться на образец выполнения;
- соотносить свои действия и их результаты с заданными образцами, принимать оценку деятельности, оценивать ее с учетом предложенных критериев, корректировать свою деятельность с учетом выявленных недочетов при выполнении упражнений.

Познавательные учебные действия:

- выделять некоторые существенные, общие и отличительные признаки видов спорта, спортивного инвентаря, способов выполнения упражнений, правил спортивных игр;
- делать простейшие обобщения, сравнивать, классифицировать на наглядном материале;
- пользоваться знаками, символами при ориентировке в пространстве спортивного зала, на спортивной площадке, при выполнении упражнений;
- наблюдать под руководством взрослого за предметами и явлениями окружающей действительности (например, подбирать соответствующую спортивную одежду в соответствии с погодой).

7. КРИТЕРИИ НОРМЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

При оценке выполнения тестов обучающимися с ОВЗ (ФАООП) учитель применяет особый подход при принятии учебных нормативов и использует адаптированные критерии, разрабатываемые индивидуально (или дифференцированно) с учётом двигательных и интеллектуальных возможностей обучающихся конкретного класса. Возрастных нормативов для обучающихся с ОВЗ нет, поэтому учитель руководствуется планируемыми результатами освоения ФАООП и ориентируется на возможности обучающихся с достаточным и минимальным уровнем освоения учебного материала по адаптивной физической культуре.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазании; упражнения с элементами гимнастики и акробатики, плавания.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения.

Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» ставится, если обучающийся допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить обучающийся, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Во втором-четвёртом классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазание, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с ОВЗ нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать обучающегося в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

Учебные нормативы и испытания (тесты)

общей физической подготовленности обучающихся 1-4 классов

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

1. *Цель проведения тестов в начале учебного года:* определение уровня общей физической подготовленности обучающихся.
2. *Цель проведения тестов в конце учебного года:* отслеживание динамики показателей общей физической подготовленности обучающихся.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Оборудование: спортивная форма, секундомер, гимнастический коврик, рулетка, свисток, флажок.

Проведение: после предварительной подготовки организма учитель даёт инструкцию по выполнению предстоящего теста, затем вызывает по одному (два) обучающемуся для сдачи определённого вида испытания.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *достаточным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30м. - пробежать расстояние с максимальной скоростью, за наименьшее время.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами - выполнить прыжок вперёд на максимальное расстояние, не заступая носками на черту и приземлиться на две ноги.
3. Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа на полу – отжаться от пола максимальное количество раз.
4. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу: касание пальцами рук пола; ладонями пола; нижней части голени, не сгибая колени.
5. Бег (смешенное передвижение) на 500 м – преодолеть расстояние за наименьшее время.

Действия, которые оцениваются при выполнении испытаний (тестов):

у обучающихся с *минимальным уровнем*

освоения планируемых результатов АООП

1. Бег на 30 м. – пробежать расстояние в среднем темпе, с правильной постановкой стоп, правильным сочетанием рук и ног, не задерживая дыхание.
2. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами – по возможности выполнить прыжок в длину, не заступая носками за линию, и приземлиться на две ноги.
3. Удерживание планки в упоре лёжа на предплечьях - по состоянию здоровья, по возможности.
4. Наклон вперёд из положения, стоя с прямыми ногами на полу - по возможности выполнить наклон с касанием пальцами рук пола, нижней части голени с наименьшим сгибанием колен.
5. Бег в медленном темпе на 400 м или смешанное передвижение на 500 м. (ходьба, бег) – без учёта времени.

Примерные учебные нормативы и испытания (тесты) общей физической подготовленности обучающихся, занимающихся по АООП НОО

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств 1 класс. + - без учёта

№ п/п	Нормативы; испытания.		1 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	7,8	8,6
		Д	6,2	7,9	8,9
2	Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" - без учета времени)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4 x 9 м (сек.)	М	10.2	11.8	12.8
		Д	11.8	12.6	13.7
4	Прыжок в длину с места (см)	М	145	115	100
		Д	140	110	90
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
6	Отжимания (кол-во раз)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	3	2	1
8	Гибкость наклон вперёд из положения сидя	Д	5+	5	1-
		Д	7+	8	2-
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	Д	+	+	+
		М	+	+	+
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
11	Ходьба на лыжах 1 км.		+	+	+

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 2 класс.

№ П/п	Нормативы; испытания.		2 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	6,0	7,0	7,3
		Д	6,3	7,4	7,6
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	10,6	11,4	12,5
		Д	10,9	11,7	12,8
4	Прыжок в длину с места (см)	М	150	125	110
		Д	135	115	100
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/25 сек.)	М	30	20	15
		Д	40	30	18
6	Бег 60 м. (сек.).	М	10,6	11,0	11,8
		Д	10,9	11,2	12,0
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	4	2	1
8	Метание т/м (м)	М	15	12	10
		Д	12	10	8
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	20	18	
		Д	22	16	
10	Приседания (кол-во раз/30 сек)	М	30	25	
		Д	28	24	

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 3 класс.

№ П/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,4	6,7	6,8
		Д	5,7	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9 м (сек.)	М	10,0	10,6	11,0
		Д	10,3	10,8	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	160	130	120
		Д	145	125	110
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	50	38	26

		Д	55	45	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	10,6	11,0	11,8
		Д	10,9	11,2	12,0
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
8	Метание (м)	М	18	15	12
		Д	15	12	10
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	М	25	23	21
		Д	30	28	26
10	Приседания (кол-во раз/мин)	М	32	20	16
		Д	30	19	15

+ - без учёта

Учебные нормативы и испытания по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств. 4 класс.

№ П/п	Нормативы; испытания.		4 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	М	5,5	6,7	6,9
		Д	5,8	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	М	+	+	+
		Д	+	+	+
3	Челночный бег 4х9м (сек.)	М	10,0	10,8	11,6
		Д	10,3	10,9	11,9
4	Прыжок в длину с места (см)	М	165	125	110
		Д	155	120	105
5	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	М	55	45	25
		Д	60	50	30
6	Бег 60 м. (сек.).	М	11,0	11,6	12,0
		Д	11,5	11,8	12,2
7	Подтягивания (кол-во раз)	М	5	3	1
8	Метание т/м (м)	М	21	18	15
		Д	18	15	12
9	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/30 сек)	М	24	28	30
		Д	22	30	32
10	Приседания (кол-во раз/ 1 мин)	М	40	35	30
		Д	35	32	26

8. МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

На начальном этапе обучения адаптивной физической культуре оснащение учебного процесса имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников с ОВЗ в целом, так и спецификой адаптивной физической культуры в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования. Подбор оборудования определяется задачами программы по адаптивной физической культуре. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников, его количество определяется из расчёта активного участия всех обучающихся в процессе занятий. Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения требования необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются закруглёнными уголками. Качество снарядов, устойчивость их прочность проверяется учителем перед уроком.

Материально-техническое обеспечение программы

по адаптивной физической культуре включает:

I. Спортивный инвентарь:

1. Мячи резиновые (100мм, 150мм, 200мм);
2. Обручи пластмассовые (50см, 65см, 85см);
3. Фито мячи: (50, 65, 75 см.);
4. Теннисные мягкие мячи для метания;
5. Скакалки;
6. Мешочки с песком;
7. Кегли, кубики пластмассовые;
8. Сенсорная тропа;
9. Индивидуальные коврики;
10. Палки;
11. Секундомер;
12. Рулетка измерительная;
13. Мишень для метания в цель;
14. Аптечка;
15. Металлические дуги;
16. Стойки, планка для прыжков в высоту;
17. Гимнастические палки (пластмассовые, деревянные) палки (пластмассовые, деревянные);
18. Набивные мячи;
19. Мячи волейбольные;
20. Мячи баскетбольные;
21. Мячи футбольные;

22. Сетка для переноски и хранения мячей.

II. Учебно–практическое оборудование:

1. Игровая площадка с ограждением;

2. Прыжковая яма;

3. Гимнастические скамейки;

4. Гимнастическая стенка;

5. Тренажёры:

- разно уровневый тренажёр для укрепления мышц брюшного пресса, спины;

-«мистер – степпер» для развития и укрепления мышц стопы;

- беговая дорожка;

6. Навесной турник;

7. Гимнастические маты;

8. Индивидуальные коврики;

9. Лабиринт;

III. Технические средства обучения:

1. Диски с музыкой для релаксации, музыкальные файлы для выполнения комплексов упражнений, проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий;

2. Дидактический материал для изучения программного материала;

3. Видеоролики;

4. Презентации (для изучения программного материала).

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения
1.	Основная литература для учителя
1.1.	Стандарт начального общего образования по физической культуре
1.2.	Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–4-х классов. – М.: Просвещение.
1.3.	Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение»
1.4.	Рабочая программа по физической культуре

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	26	0	26	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		26			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Осанка человека	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	0	18	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Легкая атлетика	8	0	8	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

2.5	Плавание	21	0	21	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	14	0	14	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		14			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	30	0	30	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		30			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2	0	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					

2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	13	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Лыжная подготовка	2	0	2	
2.3	Легкая атлетика	20	1	19	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Подвижные и спортивные игры	18	0	18	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5	Плавание	16	1	17	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		64			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	3	1	2	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		3			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	98	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практиче ские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	28	0	28	http://school- collection.edu.ru/catalog /teacher/
Итого по разделу					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений , используемых на уроках	1	0	1	http://school- collection.edu.ru/catalog /teacher/

2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	http://www.trainer.h1.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	1	http://zdd.1september.ru/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18	1	17	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.2	Легкая атлетика	8	1	7	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	http://www.sportreferats.narod.ru/
2.3	Подвижные и спортивные игры	6	0	6	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.4	Плавание	22	1	21	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	4	9	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практич еские работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1			http://school- collection.edu.ru/catalog/te acher/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1			http://school- collection.edu.ru/catalog/te acher/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнение для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			http://school- collection.edu.ru/catalog/te acher/
1.2	Закаливание организма	1			http://school- collection.edu.ru/catalog/te acher/
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	1	7	http://school- collection.edu.ru/catalog/te acher/
2.2	Легкая атлетика	9	1	8	http://school- collection.edu.ru/catalog/te acher/
2.3	Лыжная подготовка	2	0	2	

2.4	Плавательная подготовка	20	1	19	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
2.5	Подвижные и спортивные игры	10	0	10	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		49			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	1	12	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	4	64	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно - тематическое планирование

Уровень образования (классы): АООП НОО, 1 классы

Количество часов: 99

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	
		Всего	по плану	по факту
1	Что такое физическая культура	1		
2	Исходные положения в физических упражнениях	1		
3	Учимся гимнастическим упражнениям	1		
4	Современные физические упражнения	1		
5	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом	1		
6	Акробатические упражнения, основные техники	1		
7	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1		
8	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1		
9	Исходные положения в физических упражнениях	1		
10	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		
11	Способы передвижения ходьбой и бегом	1		
12	Акробатические упражнения	1		

13	Осанка человека и упражнения для осанки	1		
14	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1		
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1		
16	Комплекс утренней зарядки и физминуток в режиме дня школьников	1		
17	Гимнастические упражнения с мячом	1		
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
19	Упражнения в передвижении на лыжах .(Т.)	1		
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1		
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1		
22	Понятия гимнастики и спортивной гимнастики	1		
23	Разучивание прыжков в группировке	1		
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1		
25	Строевые упражнения с лыжами.(Т.)	1		
26	Гимнастические упражнения в прыжках	1		
27	Сгибание рук в положении упор лёжа	1		
28	Как и когда возникли физическая культура и спорт?	1		
29	Гимнастические упражнения со скакалкой	1		
30	Гимнастические упражнения с мячом	1		
31	Развитие физической культуры в Древнем Востоке, Греции, Риме	1		
32	Подвижные игры	1		
33	Подвижные игры	1		
34	Современные Олимпийские игры и спорт	1		
35	Подвижные игры с мячом	1		
36	Подвижные игры с мячом	1		
37	Чем отличается ходьба от бега	1		
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1		
40	Идеалы и символики Олимпийских игр	1		
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1		
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
43	Кто такие Олимпийские чемпионы	1		
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1		
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1		
46	Путешествие по Спортландии	1		

47	Обучение равномерному бегу в чередовании с равномерной ходьбой	1		
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1		
49	Мир спорта	1		
50	Техника безопасности на воде при занятиях плаванием. Приземление после спрыгивания с горки матов	1		
51	Передвижение в воде "Переправа". Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1		
52	Связь физкультуры с укреплением здоровья	1		
53	Передвижение в воде "Переправа". Разучивание фазы приземления в прыжках	1		
54	Погружение в воду с головой. Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1		
55	Влияние физкультуры на развитие детского организма	1		
56	Погружение в воду с головой. Считалки для подвижных игр	1		
57	Прыжки в воду с бортика. Погружение на счет 10-20. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1		
58	Роль физкультуры в поддержке хорошего здоровья и успешной учебы	1		
59	Прыжки в воду с бортика. Погружение на счет 10-20. Обучение способам организации игровых площадок	1		
60	Передвижение в воде. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
61	Забота о своем организме	1		
62	Передвижение в воде. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1		
63	Погружение в воду с открытыми глазами на счёт 10-20. Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1		
64	Строение человека	1		
65	Основные формы движения Прыжок с бортика в воду. Разучивание подвижной игры "Не попади в болото"	1		
66	Прыжок с бортика в воду. Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1		
67	Комплекс упражнений на улучшение осанки, укрепления мышц живота и спины	1		
68	Погружение на счет 10-20. "Поплавок". "Медуза". Разучивание подвижной игры "Не оступись"	1		
69	Погружение на счёт 10-20. "Поплавок", "Медуза". Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1		
70	Комплекс упражнений на укрепление мышц стоп ног (предупреждение плоскостопия)	1		

71	Выдох в воду через рот, нос. Разучивание подвижной игры "Бросай-поймай"	1		
72	Лежание на груди с опорой на бортик. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1		
73	ГТО-что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1		
74	Лежание на груди с опорой и без опоры. Разучивание подвижной игры "Пингвины с мячом"	1		
75	Выдох в воду 5-10 раз через рот. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСР ГТО	1		
76	Укрепление сердца с помощью занятий физкультурой	1		
77	Лежание на груди с опорой и без опоры. Освоение правил и техники выполнения комплекса ГТО. Бег на 10 и 30 метров. Подвижные игры	1		
78	Движение в воде "Вольный стиль".Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1		
79	Органы чувств	1		
80	Выдох в воду 5-10 раз. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение, подвижные игры	1		
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
82	Роль органов зрения и слуха во время движения человека	1		
83	Упражнения для органов зрения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подвижные игры	1		
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
85	Орган осязания - кожа. Уход за кожей	1		
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1		
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1		
88	Мозг и нервная система	1		
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища в положении лежа на спине. Подвижные игры	1		
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
91	Как беречь нервную систему?	1		

92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1		
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
94	Органы дыхания и их роль во время занятий физкультурой	1		
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1		
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1		
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно - тематическое планирование

Уровень образования (классы): АООП НОО, 2 классы

Количество часов: 102

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата	
			по плану	по факту
1	1 четверть Т.Б. на уроках физкультуры. Ходьба и бег.	1		
2	Понятие о физической культуре	1		
3	Ходьба и бег	1		
4	Ходьба и бег	1		
5	Основные способы передвижения человека.	1		
6	Ходьба и бег	1		
7	Прыжки	1		
8	Профилактика травматизма	1		
9	Прыжки	1		
10	Метание малого мяча	1		
11	Возникновение первых соревнований.	1		
12	Метание малого мяча	1		
13	Висы. Строевые упражнения	1		

14	Зарождение Олимпийских игр.	1		
15	Висы. Строевые упражнения	1		
16	Висы. Строевые упражнения	1		
17	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		
18	Висы. Строевые упражнения	1		
19	Техника безопасности и правила поведения на воде и на занятиях плавания. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
20	Упражнения на освоение с водой. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
21	Зарождение Олимпийских игр.	1		
22	Погружение, лежание на воде. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
23	Погружение, лежание на воде. Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
24	Зарождение физической культуры на территории Древней Руси	1		
25	2 четверть Прыжки в воде, с бортика. «Поплавок». Опорный прыжок, лазание	1		
26	Прыжки в воде, с бортика. «Поплавок». Опорный прыжок, лазание	1		
27	Развитие физической культуры в России в XVII—XIX вв.	1		
28	Лежание с опорой и без опоры. Опорный прыжок, лазание	1		
29	Лежание с опорой и без опоры. Опорный прыжок, лазание	1		
30	Представление о физических упражнениях.	1		
31	Упражнения на дыхание. Подвижные игры	1		
32	Скольжение на груди, толчок от бортика. Подвижные игры	1		
33	Представление о физических качествах.	1		
34	Скольжение на груди, толчок от бортика. Подвижные игры	1		
35	«Караси и щука». Подвижные игры	1		
36	Общее представление о физическом развитии, о физической подготовке.	1		
37	«Караси и щука». Подвижные игры	1		
38	Скольжение на груди. Подвижные игры	1		
39	Что такое физическая нагрузка.	1		
40	Скольжение на груди. Подвижные игры	1		
41	Движение на вольный стиль. Подвижные игры	1		
42	Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.	1		
43	Лежание на спине. Подвижные игры	1		
44	Движение ног на спине. «Водолазы». Подвижные игры	1		
45	Режим дня и его планирование. Утренняя зарядка, правила ее составления и выполнения.	1		
46	Скольжение на груди. Подвижные игры	1		
47	Скольжение на спине. Прыжок с бортика. Подвижные игры	1		
48	3 четверть Игры и развлечения в зимнее время	1		

49	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
50	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
51	Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовки.	1		
52	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
53	Гимнастика с элементами акробатики. Строевые упражнения	1		
54	Лыжная подготовка. Двигательные умения и навыки.	1		
55	Опорный прыжок, лазание	1		
56	Опорный прыжок, лазание	1		
57	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1		
58	Опорный прыжок, лазание	1		
59	Опорный прыжок, лазание	1		
60	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1		
61	Подвижные игры	1		
62	Подвижные игры	1		
63	Комплексы упражнений для развития физических качеств.	1		
64	Подвижные игры	1		
65	Подвижные игры	1		
66	Личная гигиена.	1		
67	Подвижные игры	1		
68	Подвижные игры	1		
69	Пища и питательные вещества.	1		
70	Подвижные игры	1		
71	Подвижные игры	1		
72	Вода и питьевой режим.	1		
73	Подвижные игры	1		
74	Подвижные игры	1		
75	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1		
76	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
77	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
78	Измерение показателей развития физических качеств.	1		
79	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
80	4 четверть Подвижные игры на основе баскетбола	1		
81	Измерение частоты сердечных сокращений в покое и во время выполнения физических упражнений.	1		
82	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
83	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
84	Самостоятельные игры и развлечения	1		
85	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
86	Подвижные игры на основе баскетбола	1		
87	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
88	Бег по пересеченной местности	1		

89	Бег по пересеченной местности	1		
90	Игры и развлечения в летнее время года.	1		
91	Бег по пересеченной местности	1		
92	Бег по пересеченной местности	1		
93	Влияние физкультуры на развитие детского организма.	1		
94	Бег по пересеченной местности	1		
95	Бег по пересеченной местности (сдача нормативов)	1		
96	Комплексы физических упражнений занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1		
97	Прыжки	1		
98	Прыжки (сдача нормативов)	1		
99	Развитие физических качеств.	1		
100	Метание	1		
101	Метание (сдача нормативов)	1		
102	Обобщающий урок	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно - тематическое планирование

Уровень образования (классы): АООП НОО, 3 классы

Количество часов: 102

№ п/п	Тема урока	Количе ст-во часов	Дата по плану	Дата по факту
1.	1 четверть Техника безопасности на уроках физкультуры Ходьба и бег Что такое физическая культура.	1		
2.	Строевые команды и упражнения	1		
3.	Строевые команды и упражнения	1		
4.	История появления современного спорта. Современные физические упражнения.	1		
5.	Лазанье по канату	1		
6.	Лазанье по канату	1		
7.	Виды физических упражнений	1		
8.	Передвижение по гимнастической скамье	1		
9.	Передвижение по гимнастической скамье	1		
10.	Измерение пульса на занятиях физической культуры.	1		
11.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
12.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
13.	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств.	1		
14.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
15.	Передвижение по гимнастической стенке	1		
16.	Дозировка физических нагрузок	1		
17.	Прыжки через скакалку	1		
18.	Прыжки через скакалку	1		

19.	Дозировка физических нагрузок.Т	1		
20.	Ритмическая гимнастика	1		
21.	Ритмическая гимнастика	1		
22.	Зарождение Олимпийских игр.	1		
23.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
24.	Танцевальные упражнения из танца галоп	1		
25.	2 четверть Танцевальные упражнения из танца полька	1		
26.	Танцевальные упражнения из танца полька	1		
27.	Современные олимпийские игры.	1		
28.	Прыжок в длину с разбега	1		
29.	Прыжок в длину с разбега	1		
30.	Летние виды спорта	1		
31.	Броски набивного мяча	1		
32.	Челночный бег	1		
33.	Зимние виды спорта.	1		
34.	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1		
35.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
36.	Физические упражнения, их влияние на физическое развитие	1		
37.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
38.	Беговые упражнения с координационной сложностью	1		
39.	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения человека. Повороты на лыжах способом переступа в движении.	1		
40.	Подвижные игры	1		
41.	Подвижные игры	1		
42.	Лыжная подготовка. Основные способы передвижения человека. Торможение человека способом « плуг» при спуске пологого склона.	1		
43.	Подвижные игры	1		
44.	Подвижные игры	1		
45.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)	1		
46.	Подвижные игры	1		
47.	Подвижные игры	1		
48.	Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).	1		
49.	3 четверть Техника безопасности на воде, правила поведения и гигиены. Правила поведения в бассейне .Ходьба и бег.	1		
50.	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками Ходьба и бег.	1		
51.	Режим дня.	1		
52.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. Ходьба и бег.	1		
53.	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. Ходьба и бег.	1		
54.	Осанка и комплексы упражнений по профилактике ее нарушения.	1		

55.	Упражнение в плавании кролем на груди. Ходьба и бег.	1		
56.	Упражнение в плавании кролем на груди. Ходьба и бег.	1		
57.	Личная гигиена.	1		
58.	Упражнения в плавании брассом . Прыжки	1		
59.	Упражнения в плавании брассом .Прыжки	1		
60.	Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.	1		
61.	Упражнения в плавании дельфином. Спортивная игра баскетбол.	1		
62.	Упражнения в плавании дельфином. Спортивная игра баскетбол.	1		
63.	Пища и питательные вещества.	1		
64.	Работа ног на спине. Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1		
65.	Работа ног на спине. Подвижные игры с приемами баскетбола	1		
66.	Вода и питьевой режим.	1		
67.	Скольжение на груди с работой ног. Спортивная игра волейбол	1		
68.	Скольжение на спине с работой ног. Спортивная игра волейбол	1		
69.	Тренировка ума и характера.	1		
70.	Скольжение на спине с различными положениями рук. Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1		
71.	Выдохи 10-20 раз. Подвижные игры с приемами баскетбола. Спортивная игра футбол	1		
72.	Физическое развитие человека.	1		
73.	Скольжение на груди с работой ног. Подвижные игры с приемами футбола.	1		
74.	Скольжение на груди с работой ног. Подвижные игры с приемами футбола.	1		
75.	Правила выполнения спортивных нормативов 2 и 3 ступени. Измерение показателей физического развития.	1		
76.	4 четверть Скольжение на спине с работой ног. Висы. Строевые упражнения. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1		
77.	Скольжение на спине с работой ног. Висы. Строевые упражнения. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
78.	Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений .	1		
79.	Плавание на дальность на груди с работой ног. Висы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
80.	Плавание на дальность на спине с работой ног. Висы. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
81.	Закаливание организма (обливание, душ).	1		
82.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.Подвижные игры	1		
83.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м.Подвижные игры	1		
84.	Первая помощь при травмах.	1		

85.	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		
86.	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		
87.	Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.	1		
88.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
89.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
90.	Физкультминутки, правила их составления и выполнения.	1		
91.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
92.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1		
93.	Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения.	1		
94.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры.	1		
95.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО Метание теннисного мяча и метание мяча весом 150 г. Подвижные игры	1		
96.	Твои физические способности	1		
97.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
98.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
99.	Самоконтроль. Спортивная одежда и обувь.	1		
100.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
101.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		
102.	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Календарно - тематическое планирование

Уровень образования (классы): АООП НОО, 4 классы

Количество часов: 68

№ п/п	Тема урока	Дата изучения по плану		Дата изучения по факту
		Всего		
1	Из истории развития физической культуры в России и национальных видов спорта	1		
2	Самостоятельная физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1		
3	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1		
4	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1		
5	Закаливание организма	1		
6	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1		
7	Акробатическая комбинация Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
8	Акробатическая комбинация. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1		
9	Упражнения на гимнастической перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
10	Упражнения на гимнастической перекладине Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1		
11	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
12	Танцевальные упражнения «Летка-енка»	1		
13	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
14	Подводящие упражнения Прыжки в длину по заданным ориентирам.	1		
15	Подводящие упражнения Тройной прыжок с места.	1		
16	Подводящие упражнения Тройной прыжок с места.	1		
17	Упражнения с плавательной доской Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1		
18	Упражнения с плавательной доской Бросок теннисного мяча на дальность, на точность и на заданное расстояние	1		
19	Упражнения в скольжении на груди Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		

20	Упражнения в скольжении на груди Бросок теннисного мяча в цель с расстояния 4-5 метров.	1		
21	Плавание кролем на спине в полной координации ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги	1		
22	Плавание кролем на спине в полной координации ОРУ с гимнастической палкой. Вис на согнутых руках, согнув ноги	1		
23	Совершенствование работы ног на спине. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
24	Совершенствование работы ног на спине. ОРУ с гимнастической палкой. На гимнастической стенке поднимание ног в висе, подтягивание в висе.	1		
25	Плавание на груди с различными положениями рук. ОРУ с мячами. Эстафеты	1		
26	Плавание на спине с различными положениями рук ОРУ с мячами. Эстафеты	1		
27	Согласование работы ног и дыхания при плавании вольным стилем. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1		
28	Согласование работы ног и дыхания при плавании на спине. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте с высоким отскоком	1		
29	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		
30	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча на месте со средним отскоком.	1		
31	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой(левой) рукой. Эстафеты	1		
32	Упражнения в плавании способом кроль Ловля и передача мяча в кругу. Ведение мяча правой(левой) рукой. Эстафеты	1		
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Знакомство с основными способами передвижения на лыжах.: подводящие упражнения .	1		
34	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1		
35	Предупреждение травматизма на занятиях лёгкой атлетикой	1		
36	Лёгкая атлетика Ходьба и бег.	1		
37	Ходьба и бег с изменением направления и скорости.Беговые упражнения.	1		
38	Обычный бег, бег с изменением направления движения	1		
39	Бег в чередовании с ходьбой. Метание малого мяча на дальность	1		
40	Развитие координационных способностей . Ходьба и бег. Метание малого мяча на дальность.	1		
41	Развитие скоростных способностей .Бег с ускорением. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		

42	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1		
43	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		
44	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1		
45	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1		
46	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1		
47	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1		
48	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1		
49	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения из игры волейбол	1		
50	Упражнения из игры волейбол	1		
51	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения из игры баскетбол	1		
52	Упражнения из игры баскетбол	1		
53	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Упражнения из игры футбол	1		
54	Упражнения из игры футбол	1		
55	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1		
56	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1		
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1		
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1		
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1		
60	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		
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		
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1		
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1		

64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1		
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1		
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1		
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1		
68	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1		
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68		