|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  школьное методическое объединение МБОУ "СОШ №33" НМР РТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  протокол №\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_ 20 \_\_\_г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор МБОУ "СОШ № 33" НМР РТ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ №\_\_от \_\_\_\_\_\_20\_ г. |

‌

**АДАПТИРОВАННАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ЗПР 7.2)**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 1-4 классов

​Нижнекамск‌

# **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 класс**

**Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время

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

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

**Способы физкультурной деятельности**

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

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

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

*Опорный прыжок:*имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

**Лёгкая атлетика.**

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

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

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

*Метание:*малого мяча в горизонтальную цель

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; торможение.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:*«Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с заданной осанкой; стилизованная ходьба под музыку; упражнения на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

**На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; равномерный 6-минутный бег.

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

**На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); общеразвивающие упражнения с изменением поз тела, стоя на лыжах.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

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

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

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

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «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.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* 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).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* 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).

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*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 × 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.

**1 дополнительный класс**

**Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время

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

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

**Способы самостоятельной деятельности**

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

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

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

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

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

*Опорный прыжок:*имитационные упражнения

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

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

**Лёгкая атлетика.**

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

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

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

*Метание:*малого мяча вертикальную и горизонтальную цель

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; спуски; подъёмы; торможение.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

*На материале гимнастики*: игровые задания с использованием строевых

упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале лёгкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на

координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* упражнения на выносливость и координацию.

Подвижные игры разных народов.

*Футбол:*удар по неподвижному мячу; остановка мяча; подвижные игры на материале футбола. *Баскетбол:*стойка баскетболиста; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу.

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили»,

«Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к

своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки».

*Игры с мячом:*«Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**2 класс**

**Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Правила личной гигиены. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических способностей, основы спортивной техники изучаемых упражнений.

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

**Из истории физической культуры**. Особенности физической культуры разных народов.

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Участвуют в подвижных играх (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

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

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

*Акробатические упражнения:* упражнения в группировке.

*Опорный прыжок:*имитационные упражнения.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**

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

*Беговые упражнения:*Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения; челночный бег; высокий старт.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; подпрыгивание вверх

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

*Метание:*малого мяча в горизонтальную цель; в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).  Передвижение на лыжах с палками, повороты на месте.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* игровые задания с использованием элементов передвижения на лыжах.

*На материале спортивных игр. Футбол:*удар по неподвижному мячу; мяча; подвижные игры на материале футбола.  *Баскетбол:*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; подвижные игры на материале баскетбола.  *Пионербол:*броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:*«Метание мячей и мешочков»; «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**3 класс**

**Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических способностей.

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

**Из истории физической культуры.**Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа.

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

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

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

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; перекаты; стойка на лопатках.

*Опорный прыжок:*подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастический козел (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**

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

*Беговые упражнения:*Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:*малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах.

*На материале спортивных игр. Футбол:*удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игра в футбол. *Баскетбол:*стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; 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.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки». *Игры с мячом:*«Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**4 класс**

**Знания по физической культуре**

**Физическая культура.** Характеристика основных физических способностей: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Адаптивная физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.

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

**Из истории физической культуры.**Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Способы самостоятельной деятельности**

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах) при помощи учителя.

**Физическое совершенствование**

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

**Спортивно-оздоровительная деятельность.**

**Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение  простейших строевых.

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

*Акробатические упражнения:* упоры; седы; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации:* кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Опорный прыжок:*с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.*Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.**

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

*Беговые упражнения: б*еговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

*Метание:*малого мяча на дальность.

**Лыжная подготовка.**Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъемы; торможение.

**Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

*На материале лёгкой атлетики:* игровые задания с использованием бега, прыжков, метания; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, игровые задания на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр. Футбол:*удар по катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; игровые задания; игра в футбол.  *Баскетбол:*специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола. *Пионербол: и*гра в пионербол; броски и ловля мяча; нижняя, верхняя подача мяча.

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:*«Собери урожай».  *Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «Пятнашки».  *Игры с мячом:*«Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

**Основное содержание дополнительного вариативного коррекционно-развивающего модуля «Коррекционно-развивающие упражнения»**

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* 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.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* упражнения 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).

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков.*

*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 × 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.

**Адаптивная физическая реабилитация**

**Общеразвивающие упражнения.**

**На материале гимнастики.**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом; наклоны; индивидуальные комплексы по развитию гибкости; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах).

*Развитие координации:* 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 лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки:* ходьба на носках, с 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела).

**На материале лёгкой атлетики.**

*Развитие координации:* 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 поочередно.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

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

**На материале лыжных гонок.**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двухтрех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости*: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

# **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по адаптивной физической культуре.

**Личностные результаты**

* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметные результаты**

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты**

**Знания о 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**

**Самостоятельные занятия**

- выполняет комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств;

**Самостоятельные игры и развлечения**

 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.

**Физическое совершенствование**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с элементами акробатики**

Выполняет упражнения с опорой на визуальный план и с использованием зрительных пространственных ориентиров; 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; 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; по инструкции выполняет упражнение со сменой темпа выполнения.

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); выполняет упражнения для развития мелкой моторики (динамическая и статическая организация двигательного акта).

**Подвижные и спортивные игры**

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

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**

Обучение основным элементам лыжной подготовки

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);

**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 упражнений;

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА**

**«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**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 | 2 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 7 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 44 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 16 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |  |

**1 КЛАСС дополнительный**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ 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 | 2 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Режим дня школьника | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Гигиена человека | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 1.2 | Осанка человека | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 1.3 | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 7 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.4 | Подвижные и спортивные игры | 9 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 44 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 16 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 16 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 |  |  |  |

**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 | 1 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 6 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 6 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 3 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 7 | 1 |  | <http://resh.edu.ru/> |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| 2.3 | Легкая атлетика | 7 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| 2.4 | Подвижные игры | 10 | 1 |  | <http://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 30 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 |  |  | <http://resh.edu.ru/> |
| Итого по разделу | | 28 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 |  |  |

**3 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 | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 1 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 0.5 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 0.5 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 | 1 |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 10 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 12 | 1 |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 3 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 12 | 1 |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 45 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 14 | 1 |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 14 |  | | |
| Итоговый контроль (контрольные и проверочные работы) | | 4 | 4 |  | [Библиотека ЦОК [<https://m.edsoo.ru/7f4110fe>]] |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 | 0 |  |

**4 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 | 2 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Самостоятельная физическая подготовка | 3 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 1.2 | Закаливание организма | 1 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 | 1 |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.4 | Плавательная подготовка | 2 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 18 |  |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 52 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 8 | 1 |  | <https://uchi.ru/> |
| Итого по разделу | | 8 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 0 |  |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**1 КЛАСС**

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

**1 КЛАСС дополнительный**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Что такое физическая культура | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2 | Современные физические упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 3 | Режим дня и правила его составления и соблюдения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 4 | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 5 | Осанка человека. Упражнения для осанки | 1 |  |  |  |  | <https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html> |
| 6 | Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника | 1 |  |  |  |  |  |
| 7 | Правила поведения на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 8 | Понятие гимнастики и спортивной гимнастики  Исходные положения в физических упражнениях | 1 |  |  |  |  |  |
| 9 | Учимся гимнастическим упражнениям | 1 |  |  |  |  |  |
| 10 | Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 11 | Акробатические упражнения, основные техники | 1 |  |  |  |  |  |
| 12 | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |  | <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> |
| 13 | Способы построения и повороты стоя на месте | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 14 | Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег) | 1 |  |  |  |  |  |
| 15 | Гимнастические упражнения с мячом | 1 |  |  |  |  |  |
| 16 | Гимнастические упражнения со скакалкой | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 17 | Гимнастические упражнения в прыжках | 1 |  |  |  |  |  |
| 18 | Подъем туловища из положения лежа на спине и животе | 1 |  |  |  |  |  |
| 19 | Сгибание рук в положении упор лежа | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 20 | Разучивание прыжков в группировке | 1 |  |  |  |  |  |
| 21 | Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами | 1 |  |  |  |  |  |
| 22 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 23 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 24 | Правила выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |  |
| 25 | Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 26 | Приземление после спрыгивания с горки матов | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 27 | Обучение прыжку в длину с места в полной координации | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 28 | Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  |  |
| 29 | Чем отличается ходьба от бега | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 30 | Упражнения в передвижении с равномерной скоростью | 1 |  |  |  |  | <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/> |
| 31 | Упражнения в передвижении с изменением скорости | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 32 | Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью | 1 |  |  |  |  |  |
| 33 | Строевые упражнения с лыжами в руках | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 34 | Упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  |  |
| 35 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 36 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  |  |
| 37 | Техника ступающего шага во время передвижения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 38 | Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом | 1 |  |  |  |  |  |
| 39 | Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.  Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <http://www.nachalka.com/> |
| 40 | Разучивание фазы приземления из прыжка | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 41 | Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке | 1 |  |  |  |  |  |
| 42 | Разучивание выполнения прыжка в длину с места | 1 |  |  |  |  |  |
| 43 | Разучивание игровых действий и правил подвижных игр | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 44 | Обучение способам организации игровых площадок | 1 |  |  |  |  |  |
| 45 | Самостоятельная организация и проведение подвижных игр | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 46 | Разучивание подвижной игры «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |  |  |
| 47 | Разучивание подвижной игры «Не попади в болото» | 1 |  |  |  |  |  |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Не оступись» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок» | 1 |  |  |  |  |  |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Брось-поймай» | 1 |  |  |  |  | <https://www.uchportal.ru/load/46> Учительский портал |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом» | 1 |  |  |  |  |  |
| 52 | ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы | 1 |  |  |  |  |  |
| 53 | Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 54 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | ресурс «Начальная школа» <http://www.nachalka.com/> |
| 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. Плавание. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://www.uchportal.ru/load/46> Учительский портал |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html> |
| 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. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://multiurok.ru/index.php/files/litieraturnaia-i-narodnaia-skazka.html> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |  |
| 66 | Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  | <https://www.uchportal.ru/load/46> |
| 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** | **План** | **Факт** | |
|  | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Зарождение Олимпийских игр | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Современные Олимпийские игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Физическое развитие | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Сила как физическое качество | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Быстрота как физическое качество | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Выносливость как физическое качество | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Гибкость как физическое качество | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Развитие координации движений | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Утренняя зарядка | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Составление комплекса утренней зарядки | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Строевые упражнения и команды | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Гимнастическая разминка | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Танцевальные гимнастические движения | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Спуск с горы в основной стойке | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Подъем лесенкой | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Торможение лыжными палками. Торможение падением на бок | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Контрольная работа №1 по теме «Оздоровительная физическая культура» | 1 | 1 |  |  |  | |  |
|  | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Сложно координированные беговые упражнения | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Прием «волна» в баскетболе | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Футбольный бильярд | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Бросок ногой | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | 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 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | 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 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Контрольная работа №2 по теме “Прикладно-ориентированная физическая культура» | 1 | 1 |  |  |  | |  |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
|  | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 |  |  |  |  | | <http://resh.edu.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 |  |  | |  | |

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | **План** | **Факт** |
| 1 | Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта | 1 |  |  |  |  |  |
| 2 | Виды физических упражнений. Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 3 | Дозировка физических нагрузок. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 4 | Закаливание организма под душем. | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 5 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |  |  |
| 6 | Строевые команды и упражнения | 1 |  |  |  |  |  |
| 7 | Лазанье по канату | 1 |  |  |  |  |  |
| 8 | Передвижения по гимнастической скамейке | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 9 | Передвижения по гимнастической стенке | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 10 | Прыжки через скакалку | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 11 | Ритмическая гимнастика | 1 |  |  |  |  |  |
| 12 | Танцевальные упражнения из танца галоп | 1 |  |  |  |  |  |
| 13 | Танцевальные упражнения из танца полька | 1 |  |  |  |  |  |
| 14 | Контрольная работа №1 по разделу «Гимнастика с основами акробатики» | 1 | 1 |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 15 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 16 | Прыжок в длину с разбега | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 17 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  |  |  |
| 18 | Броски набивного мяча | 1 |  |  |  |  |  |
| 19 | Челночный бег | 1 |  |  |  |  |  |
| 20 | Челночный бег | 1 |  |  |  |  |  |
| 21 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  |  |  |
| 22 | Бег с ускорением на короткую дистанцию | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 23 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 24 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 25 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  |  |
| 26 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 27 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 28 | Повороты на лыжах способом переступания на месте | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 29 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  |  |  |
| 30 | Повороты на лыжах способом переступания в движении | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 31 | Контрольная работа №2 по разделу «Лыжная подготовка» | 1 | 1 |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания | 1 |  |  |  |  |  |
| 34 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |  |
| 35 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  |  |  |  |
| 36 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 37 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 38 | Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 39 | Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплывание | 1 |  |  |  |  |  |
| 40 | Упражнения в плавании кролем на груди. Упражнения в плавании брассом. Упражнения в плавании дельфином | 1 |  |  |  |  |  |
| 41 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 42 | Спортивная игра баскетбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 43 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 44 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками | 1 |  |  |  |  |  |
| 45 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |  |
| 46 | Подвижные игры с приемами баскетбола | 1 |  |  |  |  |  |
| 47 | Спортивная игра волейбол | 1 |  |  |  |  |  |
| 48 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |  |  |
| 49 | Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 50 | Контрольная работа №3 по разделу «Подвижные и спортивные игры» | 1 | 1 |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 51 | Спортивная игра футбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 52 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  |  |  |
| 53 | Подвижные игры с приемами футбола | 1 |  |  |  |  |  |
| 54 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |  |
| 59 | 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 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  |  |  |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 67 | Контрольная работа №4 по разделу «Прикладно-ориентированная физическая культура» | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  |  |  |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 4 |  |  | | |

**4 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | | **Электронные цифровые образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** | **План** | **Факт** |
| 1 | Из истории развития физической культуры в России | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 2 | Из истории развития национальных видов спорта | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 3 | Самостоятельная физическая подготовка | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 4 | Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 5 | Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 6 | Оказание первой помощи на занятиях физической культуры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 7 | Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 8 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 9 | Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 10 | Акробатическая комбинация | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 11 | Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 12 | Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 13 | Обучение опорному прыжку | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 14 | Упражнения на гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 15 | Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 16 | Танцевальные упражнения «Летка-енка» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 17 | Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 18 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 19 | Упражнения в прыжках в высоту с разбега | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 20 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 21 | Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 22 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 23 | Беговые упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 24 | Метание малого мяча на дальность | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 25 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 26 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 27 | Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 28 | Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 29 | Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 30 | Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 31 | Контрольная работа № 1 по теме «Спортивно-оздоровительная физическая культура» | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 32 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 33 | Разучивание подвижной игры «Подвижная цель» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 34 | Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 35 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 36 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 37 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 38 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 39 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 40 | Имитационные упражнения в передвижении на лыжах | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 41 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 42 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 43 | Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 44 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 45 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 46 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 47 | Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 48 | Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 49 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 50 | Разучивание подвижной игры «Паровая машина» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 51 | Разучивание подвижной игры «Гонка лодок» | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 52 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 53 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 54 | Упражнения из игры волейбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 55 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 56 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 57 | Упражнения из игры баскетбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 58 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 59 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 60 | Упражнения из игры футбол | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 61 | Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени. Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  | <https://uchi.ru/> |
| 67 | Контрольная работа №2 по теме «Прикладно-ориентированная физическая культура» | 1 | 1 |  |  |  |  |
| 68 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Челночный бег 3\*10м. Подвижные игры | 1 |  |  |  |  |  |
|  | | 68 | 2 | 0 |  | |  |