



## 1. Пояснительная записка

Адаптированная образовательная рабочая программа по предмету Физическая культура (Адаптивная физическая культура) составлена в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи на основе:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;
2. Федеральной рабочей программы начального общего образования для обучающихся с ТНР по предмету Физическая культура (Адаптивная физическая культура)
3. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с ТНР МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука.
4. Учебного плана МАОУ Винзилинской СОШ им. Ковальчука, согласованного с УС протокол №6 от 28.06.2023г., принятого на заседании ПС протокол №11 от 03.07.2023г. и утверждённого приказом директора школы №98-ОД от 03.07.2023г.

Рабочая программа составлена в соответствии с учебным планом.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;
- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К **особым образовательным потребностям** обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;

– щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;

– специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;

– интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);

– формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;

– специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;

– обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;

– использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

– стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

– адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);

– обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).

– нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);

– использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

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

## **2. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью с использованием основных направлений физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем: гимнастика, игры, туризм, спорт — и упражнений по преимущественной целевой направленности их использования с учётом сенситивных периодов развития учащихся начальной школы. В процессе овладения этой деятельностью формируется костно-мышечная система, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются необходимые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Физическая культура» является физическое воспитание граждан России. Учебный предмет «Физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, общих закономерностях её функционирования и

использования с целью всестороннего развития людей и направлена на формирование основ знаний в области физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья.

В программе учтены приоритеты в обучении на уровне начального образования, изложенные в Концепции модернизации преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, которые нашли отражение в содержании программы в части получения знаний и умений выполнения базовых упражнений гимнастики для правильного формирования опорно-двигательного аппарата, развития гибкости, координации, моторики; получения эмоционального удовлетворения от выполнения физических упражнений в игровой деятельности.

### **3. Описание места учебного предмета в учебном плане**

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

Общее число часов, отведенных на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для слабослышащих обучающихся 2 часа в неделю в 1 классе 66ч в год, 2 класс-68часов, 3 класс-68часов, 4 класс-68часов. Всего 270 часов.

### **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Ценностные ориентиры содержания программы направлены на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. Обучение по программе позволяет формировать у обучающихся установку на формирование, сохранение и укрепление здоровья; освоить умения, навыки ведения здорового и безопасного образа жизни; выполнить нормы ГТО.

#### **Патриотическое воспитание:**

ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

#### **Гражданское воспитание:**

представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

#### **Ценности научного познания:**

знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции; познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования; познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к

осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

#### **Формирование культуры здоровья:**

осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства; ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений; установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

#### **Экологическое воспитание:**

экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях; ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;

экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

### **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- Воспитание чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- воспитание уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла 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 ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение пользоваться индивидуальными слуховыми аппаратами и/или имплантами и другими личными адаптивными средствами (радиосистемой, выносным микрофоном и т. п.) при занятиях физкультурой и спортом;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

**Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

**Познавательные универсальные учебные действия:**

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

#### **Познавательные универсальные учебные действия:**

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **1 КЛАСС**

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

## 2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

## 3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;

- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Рабочая программа по предмету физическая культура составлена с учётом рабочей программы воспитания и реализует следующие задачи:

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

## 6. Содержание учебного предмета

### 1 КЛАСС

#### *Знания о физической культуре*

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

#### *Способы самостоятельной деятельности*

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

#### *Физическое совершенствование*

#### *Оздоровительная физическая культура*

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

#### Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

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

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

#### Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

#### Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

#### Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **2 КЛАСС**

### *Знания о физической культуре*

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

## ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### *Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

##### Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

##### Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

#### *Прикладно-ориентированная физическая культура*

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### **3 КЛАСС**

#### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

#### ***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

#### ***Физическое совершенствование***

##### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

##### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура.***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

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

## Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

## Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

## Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

## *Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **4 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

### ***Физическое совершенствование***

### ***Оздоровительная физическая культура***

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

### *Спортивно-оздоровительная физическая культура*

#### Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

#### Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

#### Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

#### Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

#### Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

## **7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся**

### **1класс**

<b>№п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности</b>
-------------	----------------------	-------------------------	-----------------------------------

1.	Что такое физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры.	1	Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя. Строятся под контролем учителя. Раскрывают понятие «адаптивная физическая культура». Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры. Усваивают основные понятия и термины в беге, прыжках и объясняют их назначение. <i>Понимать и раскрывать</i> основные безопасные принципы поведения на уроках физической культуры
2.	Исходные положения в физических упражнениях. Современные физические упражнения.	1	Слушают объяснение и рассматривают помещение и оборудование спортивного зала (с помощью учителя). Слушают инструктаж и зрительно воспринимают образец поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.
3.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры.	1	Выполняют простые виды построений, осваивают на доступном уровне строевые действия в шеренге и колонне (с помощью учителя).
4.	Способы построения и повороты стоя на месте.	1	Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Отставить!», «Разойдись», «По порядку рассчитайсь!», «На первый—второй рассчитайсь!», «На первый—третий рассчитайсь!»
5.	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Выполняют упражнения на укрепление мышц туловища по прямому указанию учителя. Слушают и отвечают на вопросы учителя односложно. Удерживают правильное положение тела во время бега (с помощью учителя, при необходимости: пошаговая инструкция учителя, пооперационный контроль действий). Выполняют общеразвивающих упражнений с малыми мячами 3-4 упражнения. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя
6.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Размещаются «враспынную» с помощью учителя. Участвуют в различных видах игр по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)
7.	Чем отличается ходьба от бега. Упражнения в передвижении с равномерной скоростью.	1	Слушают теоретический материал по правилам игр и поведению во время игр с опорой на наглядность (картинки, карточки). Отвечают на

			<p>вопросы односложно.</p> <p>Выполняют построение в шеренгу и колонну, ориентируясь на образец выполнения обучающимися 2 группы</p> <p>Осваивают и выполняют ходьбу в умеренном темпе.</p> <p>Выполняют 3-4 упражнения комплекса.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.</p>
8.	Упражнения в передвижении с изменением скорости.	1	<p>Выполняют упражнения для развития точности движений;</p> <p>выполняют упражнения для развития пространственно–временной дифференцировки по прямому указанию учителя.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции учителя.</p>
9.	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Считалки для подвижных игр.	1	<p>Выполняют бег под контролем учителя. Выполняют 3-5 упражнений.</p> <p>Участвуют в игре по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий (при необходимости, повторный показ, дополнительная индивидуальная инструкция учителя)</p>
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры.	1	<p>Выполняют упражнения с мячом по инструкции и по показу учителя, ориентируясь на поэтапный показ отдельных действий и операций в последовательности их выполнения, под пооперационным (пошаговым) контролем учителя (при необходимости)</p>
11.	Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами.	1	<p>Выполняют упражнения на равновесие с помощью учителя. Слушают инструктаж и отвечают односложно на вопросы учителя.</p> <p>Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.</p>
12.	Приземление после спрыгивания с горки матов.	1	<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — <i>для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</i></p> <p>гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках;</p> <p>шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе;</p> <p>небольшие прыжки в полном приседе;</p>
13.	Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Разучивание выполнения прыжка в длину с места.	1	<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — <i>для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</i></p> <p>гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках;</p> <p>шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе;</p> <p>небольшие прыжки в полном приседе;</p>

<b>14.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры.	<b>1</b>	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — <i>для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</i> гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;
<b>15.</b>	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника. Учимся гимнастическим упражнениям.	<b>1</b>	С помощью педагога выполняют практические занятия с заданными параметрами (составляют режим дня, подбирают материал по теме и т. д.);
<b>16.</b>	Акробатические упражнения, основные техники. Личная гигиена и гигиенические процедуры.	<b>1</b>	Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя. Выполняют построение в круг и комплекс гимнастических упражнений с мячом по инструкции учителя. Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя
<b>17.</b>	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики.	<b>1</b>	Выполняют построение в круг и комплекс гимнастических упражнений со скакалкой по инструкции учителя.
<b>18.</b>	Гимнастические упражнения в прыжках. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр.	<b>1</b>	Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений: — <i>для формирования и развития опорно-двигательного аппарата:</i> гимнастические упражнения общей разминки — приставные шаги вперёд на полной стопе; шаги с продвижением вперёд попеременно на носках и пятках; шаги с продвижением вперёд на носках стоя и в полуприседе; небольшие прыжки в полном приседе;
<b>19.</b>	Русские народные подвижные игры. Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	<b>1</b>	<i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проводить</i> общеразвивающие, ролевые подвижные игры и спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности.
<b>20.</b>	Подвижные игры с бегом, прыжками. Обучение способам организации игровых площадок.	<b>1</b>	
<b>21.</b>	Преодоление полосы препятствий с лазанием и перелазанием. Разучивание	<b>1</b>	

	игровых действий и правил подвижных игр.		
22.	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки».	1	
23.	Самостоятельная организация и проведение подвижной игры «Охотники и утки».	1	
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
25.	Техника передачи способом: от груди, из-за головы. Разучивание подвижной игры «Брось-поймай».	1	Бросают и ловят баскетбольные мячи по прямому указанию учителя. Участвуют в подвижной игре по показу и инструкции учителя.
26.	Ведение мяча на месте и в движении. Броски и ловля мяча в парах.	1	
27.	Подвижные игры с ведением мяча. Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом».	1	
28.	Подвижные игры с прыжками. Разучивание подвижной игры «Не попади в болото».	1	
29.	Упражнения на технику бросков и ловли баскетбольного мяча.	1	
30.	Бросок мяча двумя руками снизу стоя на месте. Разучивание подвижной игры «Не оступись».	1	
31.	Подвижные игры, подводящие к игре в баскетбол. Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок».	1	
32.	Подвижные игры, их значение для физического развития. Подвижные игры со сложными способами передвижения.	1	
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1	
34.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	
35.	Повороты переступанием на месте вокруг пяток. Упражнения в передвижении на лыжах.	1	- последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением; - составление и проговаривание рассказа по правилам игр, по последовательности действий при выполнении упражнений; - выполнение упражнения совместно с педагогом.
36.	Ступающий шаг. Имитационные	1	

	упражнения техники передвижения на лыжах.		
37.	Техника ступающего шага во время передвижения без палок.	1	
38.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	
39.	Отработка навыка передвижения скользящим шагом.	1	
40.	Передвижение на лыжах скользящим шагом в полной координации.	1	
41.	Чередование ступающего и скользящего шага.	1	
42.	Развитие выносливости во время передвижения на лыжах.	1	
43.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры.	1	
44.	Осанка человека. Упражнения для осанки.	1	
45.	Гимнастические упражнения с мячом. Разучивание прыжков в группировке	1	<p>Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений:</p> <p>гимнастические упражнения — упражнения для растяжки задней поверхности мышц бедра и формирования выворотности стоп; акробатические упражнения — «велосипед»</p> <p>Выполняют ходьбу в колонне по одному с различными заданиями для рук по показу учителя.</p> <p>Выполняют построение в круг и комплекс гимнастических упражнений с мячом по инструкции учителя.</p> <p>Участвуют в различных видах игр после инструкции и показа учителя</p> <p>Выполняют упражнения по показу и словесному объяснению педагога с использованием пространственных ориентиров.</p> <p><i>Этап закрепления:</i></p> <p>- выполняют упражнение с использованием визуальных опор (карточек, схем), проговаривают порядок выполнения действия;</p>
46.	Гимнастические упражнения со скакалкой.	1	
47.	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе.	1	
48.	Сгибание рук в положении упор лежа.	1	
49.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
50.	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами.	1	
51.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	
52.	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.	1	

<b>53.</b>	Разучивание фазы приземления из прыжка.	<b>1</b>	
<b>54.</b>	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке.	<b>1</b>	
<b>55.</b>	Комплекс упражнений с предметами. Упражнения со скакалкой: вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, — перед собой, сложенной вдвое — поочерёдно в лицевой, боковой плоскостях.	<b>1</b>	
<b>56.</b>	Отработка навыков выполнения подскоков через скакалку вперёд, назад.	<b>1</b>	
<b>57.</b>	Самостоятельное выполнение упражнений со скакалкой.	<b>1</b>	
<b>58.</b>	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения.	<b>1</b>	
<b>59.</b>	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой.	<b>1</b>	
<b>60.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры.	<b>1</b>	
<b>61.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м.	<b>1</b>	
<b>62.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры.	<b>1</b>	
<b>63.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	<b>1</b>	
<b>64.</b>	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег.	<b>1</b>	
<b>65.</b>	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1 ступени ГТО.	<b>1</b>	
<b>66.</b>	Итоговый урок. Игры на свежем воздухе.	<b>1</b>	

**2класс**

№п/п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;
2	Обучение положению высокого старта. Повторение строевых упражнений и команд. Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО.	1	обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение; приводят примеры современных спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении
3	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени.	1	«Физические качества» (диалог с учителем, иллюстративный материал, видеоролики, рисунки): знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;
4	Физические качества. Обучение бегу с изменением частоты шагов.	1	устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека
5	Быстрота как физическое качество. Разучивание упражнений на развитие быстроты.	1	«Быстрота как физическое качество» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);
6	Развитие скоростных качеств в беге на различные дистанции. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела); наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового

			упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов
7	Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.	1	« <i>Выносливость как физическое качество</i> » (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): б знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений): разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение.	1	
9	Развитие координации движений. Броски мяча в неподвижную мишень.	1	« <i>Развитие координации движений</i> » (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре): разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры.	1	
11	Сложно координированные прыжковые упражнения. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на 45° и 90° в обе стороны.	1	
12	Обучение прыжкам в высоту с прямого разбега.	1	
13	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега.	1	

14	Сила как физическое качество. Разучивание упражнений на развитие силы основных мышечных групп.	1	<i>Сила как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты.	1	физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышцы скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса); наблюдают за процедурой измерения силы с помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами); обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);
16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<i>«Развитие координации движений»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):
17	Общеразвивающие упражнения для утренней зарядки. Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):
18	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения и команды.	1	разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам); наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперед;
19	Гибкость как физическое качество. Гимнастическая разминка.	1	осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах);  <i>«Гибкость как физическое качество»</i> (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики): знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц);

			разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд;
20	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке	1	Выполняют ходьбу, ориентируясь на образец выполнения. Выполняют ползание по гимнастической скамейке на четвереньках с помощью учителя.
21	Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия.	1	
22	Разучивание упражнений с гимнастической скакалкой.	1	Выполняют построение в круг и комплекс гимнастических упражнений со скакалкой по инструкции учителя.
23	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	
24	Прыжковые упражнения.	1	
25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	
26	Прыжковые упражнения.	1	<i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): разучивают правила поведения на уроках гимнастики и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях <i>Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики»</i> (рассказ учителя, иллюстративный материал, видеоролики): <b>6</b> разучивают правила поведения на уроках гимнастики
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1	
28	Танцевальные гимнастические движения	1	
29	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	
30	Зарождение Олимпийских игр. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты.	1	<i>«Зарождение Олимпийских игр»</i> (рассказ учителя на примере мифа о древнегреческом герое Геракле, рисунки, видеоролики): обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся)

31	Сложно координированные прыжковые упражнения. Обучение различным способам прыжков со скакалкой. Игра «Удочка»	1	<p>«Развитие координации движений» (рассказ и образец действий учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре):</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p>
32	Разучивание игровых действий эстафет с обручем, скакалкой.	1	
33	Закаливание организма. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	<p>«Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;</p> <p>изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p><i>Тема «Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом»</i> (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага;</p> <p>разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок);</p> <p>разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения</p>
34	Закрепление навыков ходьбы на лыжах разными способами.	1	
35	Передвижение скользящим шагом. Разучивание игры «Охотники и олени»	1	
36	Обучение попеременному двухшажному ходу.	1	
37	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1	
38	Обучение подъёму на лыжах способом «лесенка», спуск в основной стойке.	1	«Спуски и подъёмы на лыжах» (рассказ и образец учителя,

39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации)
40	Спуск на лыжах в основной стойке и подъём способом «елочка».	1	
41	Спуск на лыжах в основной стойке.	1	
42	Торможение лыжными палками.	1	«Торможение лыжными палками и падением на бок» (рассказ и образец учителя, иллюстративный материал, видео-ролики): наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона
43	Торможение лыжными палками и падением на бок.	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Контрольный урок по лыжной подготовке	1	
45	Подвижные игры с приемами спортивных игр. Подвижная игра «Мяч соседу».	1	«Подвижные игры» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):
46	Обучение броскам и ловле мяча в паре. Игра	1	

	«Мяч соседу»		<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают технические действия игры баскетбол (работав парах и группах);</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p> <p>разучивают технические действия игры футбол (работав парах и группах);</p> <p>разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол;</p> <p>наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;</p>
47	Игры с приемами баскетбола.	1	
48	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу.	1	
49	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок.	1	
50	Прием «волна» в баскетболе.	1	
51	Техника выполнения бросков мяча в кольцо.	1	
52	Игры с приемами баскетбола с броском в кольцо.	1	
53	Игры с приемами футбола: метко в цель. Обучение ведению мяча по прямой линии.	1	
54	Обучение ведению мяча по дуге с остановками. П.И. «Гонка мячей»	1	
55	Обучение ведению футбольного мяча между стойками. Разучивание игры «Слалом с мячом»	1	
56	Обучение умению останавливать мяч внутренней частью стопы. Разучивание игры «Футбольный бильярд»	1	
57	Обучение передаче и приему мяча ногами в паре на месте и в продвижении. Разучивание игры «Бросок ногой»	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
59	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	<p>«Сложно координированные прыжковые упражнения» (рассказ и образец учителя, иллюстрационный материал):</p> <p>разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:</p> <p>1 — толчком двумя ногами по разметке;</p> <p>2 — толчком двумя ногами с поворотом в стороны;</p> <p>3 — толчком двумя ногами с одновременным и последовательным</p>
60	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	

			разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; 4 — толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; 5 — толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением
61	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	«Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры
62	Сложно координированные беговые упражнения.	1	
63	Промежуточная аттестация. Зачет по итогам года.	1	<i>Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО» (рассказ учителя, образцы упражнений, видеоролики):</i> знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре) <i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	
65	Развитие выносливости посредством бега, прыжков, игр.	1	
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	
67	Разучивание упражнений полосы препятствий;		
68	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО		

### 3 класс

№п/п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
------	---------------	------------------	----------------------------

1	Физическая культура у древних народов. Развитие координационных способностей посредством ОРУ.	1	<p>«Физическая культура у древних народов» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):</p> <p>обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;</p> <p>знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков</p>
2	Бег с ускорением на короткую дистанцию. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени.	1	
3	Развитие скорости в беге с высокого старта на 30м. Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	
4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты.	1	
5	Дозировка физических нагрузок. Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	<p>«Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой» (объяснение и образец учителя, учебный диалог):</p> <p>знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;</p> <p>составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;</p> <p>измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;</p> <p>составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения</p>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	
7	Беговые упражнения с координационной сложностью. Челночный бег 3х10м.	1	<p>«Беговые упражнения повышенной координационной сложности» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный</p>

			<p>бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>— бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)</p>
8	Измерение пульса на уроках физической культуры. Развитие выносливости в беге до 5 мин.	1	<p>«Измерение пульса на уроках физической культуры (объяснение и образец учителя, учебный диалог)</p> <p>наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;</p> <p>знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка); проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)</p>
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
10	Обучение броскам набивного мяча из-за головы.	1	<p>«Броски набивного мяча» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют</p>

			особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
12	Ознакомление с видами физических упражнений. Развитие координации, скорости в беге.	1	<p>«Прыжок в длину с разбега» (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:</p>
13	Обучение разбегу в прыжках в длину.	1	
14	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	
15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	
16	Развитие силовых способностей и скоростно-силовых. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см.	1	
17	Развитие внимания и координационных способностей в перестроениях.	1	<p>«Строевые команды и упражнения» (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал): разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам: 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p>

			<p>6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:</p> <p>1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;  — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом»</p>
18	История появления современного спорта. Передвижения по гимнастической стенке.	1	<p>«Передвижения по гимнастической стенке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации</p>
19	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Правила выполнения упражнений с мячом.	1	<p>«Подвижные игры с элементами спортивных игр» (диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):</p>
20	Спортивная игра волейбол. Броски мяча через сетку и ловля высоко летящего мяча.	1	<p>разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;</p>
21	Обучение броскам мяча через сетку из зоны подачи.	1	<p>наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности</p>
22	Обучение подаче двумя руками из-за	1	

	головы из зоны подачи.		их выполнения в условиях игровой деятельности; разучивают технические действия подвижных игр с элемента-ми игры баскетбола, волейбола, футбола; разучивают технические действия подвижных игр с элемента-ми лыжной подготовки; играют в разученные подвижные игры
23	Обучение подаче мяча через сетку броском одной рукой из зоны подачи.	1	
24	Ловля высоко летящего мяча.	1	
25	Броски и ловля мяча в паре.	1	
26	Обучение различным способам выполнения бросков мяча одной рукой.	1	
27	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении.	1	
28	Ведение мяча на месте и в продвижении. Спортивная игра баскетбол.	1	
29	Развитие двигательных качеств, выносливости и быстроты в бросках мяча в кольцо.	1	
30	Обучение технике бросков мяча в кольцо после ведения и приема мяча от партнера.	1	
31	Подвижные игры с приемами баскетбола. «Мяч капитану».	1	
32	Подвижные игры с приемами баскетбола. «Мяч в кольцо».	1	
33	Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Закаливание организма под душем.	1	
34	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
35	Повороты на лыжах приставным шагом. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	1	
36	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
37	Обучение выполнению поворотам на лыжах способом переступания в движении.	1	
38	Повороты на лыжах способом переступания в движении.	1	

39	Спуск в основной стойке. Обучение поворотам и приставным шагам при прохождении дистанции.	1	(объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;
40	Развитие выносливости на дистанции до 1000м	1	выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;
41	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона.	1	выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением.	1	<i>Тема «Повороты на лыжах способом переступания»</i> (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона
44	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств. Дыхательная и зрительная гимнастика.	1	<i>«Дыхательная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу); выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки: <i>«Зрительная гимнастика»</i> (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; анализируют задачи и способы организации занятий

			зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работав группах по образцу)
45	Обучение ходьбе по гимнастической скамейке. Правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно.	1	<p>«Передвижения по гимнастической скамейке» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком)</p>
46	Обучение лазанью по канату в три приёма.	1	<p>«Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;</p> <p>разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения</p>
47	Лазанье по канату в три приёма.	1	
48	Ритмическая гимнастика. Обучение упражнениям в равновесии на гимнастической скамейке.	1	

			<p>лёжа наживоте на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации)</p>
49	<p>Обучение упражнениям с гимнастическими палками и со скакалкой. Развитие внимания, координационных качеств в эстафете.</p>	1	<p>«Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад</p>
50	Танцевальные упражнения. Обучение упражнениям на гимнастической скамейке.	1	<p>«Ритмическая гимнастика» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики:</p>
51	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	
52	Передвижения по гимнастической стенке разноименным способом.	1	
53	Танцевальные упражнения из танца галоп.	1	

	Ритмическая гимнастика.		
54	Танцевальные упражнения из танца полька. Ритмическая гимнастика.	1	<p>«Танцевальные упражнения» (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов): повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;</p> <p>6 выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:</p>
55	Ритмическая гимнастика.	1	
56	Прыжки через скакалку.	1	<p>«Прыжки через скакалку» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):</p> <p>6 наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <p>6 обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;</p> <p>6 разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;</p>
57	Прыжки через скакалку на двух ногах с вращением назад.	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.	1	<p>Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</p>
59 д	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
60	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени.	1	

61	Промежуточная аттестация. Зачет по итогам года.	1	
62	Беговые упражнения с координационной сложностью.	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
64	Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	1	
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
66	Разучивание технических действий игры в футбол.	1	наблюдает за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения; 6 разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах): 1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу; — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень
67	Ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу.		
68	Технические приёмы игры футбол. Подведение итогов учебного года.		

#### 4 класс

№п/п	Название темы	Количество часов	Основные виды деятельности
1.	История развития физической культуры в России. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма.	1	<p>«Из истории развития физической культуры в России» (рассказ учителя с использованием иллюстративного материала, видеороликов):</p> <p>обсуждают развитие физической культуры в средневековой России, устанавливают особенности проведения популярных среди народа состязаний;</p> <p>обсуждают и анализируют особенности развития физической культуры во времена Петра I и его соратников, делают выводы о её связи с физической подготовкой будущих солдат — защитников Отечества;</p> <p>обсуждают особенности физической подготовки солдат в</p>

			Российской армии, наставления А.В. Суворова российским воинам
2.	Предупреждение травм на уроках физической культуры. Техника высокого старта	1	<p><i>«Оказание первой помощи на занятиях физической культурой»</i> (рассказ и образец учителя, рисунки, видеоматериал):</p> <p>обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления;</p> <p>разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя):</p> <p>1— лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук);</p> <p>— тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы)</p>
3.	Техника низкого старта, стартового ускорения, финиширования. Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени.	1	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой</p>
4.	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	<p><i>«Беговые упражнения»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий;</p> <p>выполняют низкий старт в последовательности команд «На</p>
5.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м.	1	
6.	Освоение правил и техники выполнения	1	

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты		старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции
7.	Обучение равномерному бегу по дистанции до 400м. Самостоятельная физическая подготовка. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.	1	
	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	<p><i>Тема «Упражнения в прыжках в высоту с разбега»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление);</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания:</p> <p>1— толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p> <p>— толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета;</p>
8.	Подготовительные упражнения в прыжках в высоту с разбега.	1	
9.	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания.	1	
10.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	
11.	Техника выполнения малого мяча на дальность.	1	<p><i>«Метание малого мяча на дальность»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения;</p> <p>разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места:</p> <p>1 — выполнение положения натянутого лука</p> <p>2 — имитация финального усилия;</p> <p>3 — сохранение равновесия после броска;</p> <p>выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации</p>
12.	Метание теннисного мяча. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры.	1	
13.	История развития национальных видов	1	<i>Тема «Из истории развития национальных видов спорта»</i>

	спорта. Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени		(рассказ учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов): знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе
14.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.	1	
15.	Самостоятельная физическая подготовка. Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела.	1	
16.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	<i>Тема «Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях
17.	Опорный прыжок с разбега способом напрыгивания.	1	« <i>Опорный прыжок</i> » (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики): наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление); описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);
18.	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку.	1	
19.	Обучение опорному прыжку.	1	

			<p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием:</p> <p>1— прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами;</p> <p>2— напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3— прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации)</p>
20.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Понятия «вис» и «упор».	1	<p>«Упражнения на гимнастической перекладине» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1— подъём в упор с прыжка;</p> <p>2— подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках</p> <p><i>Тема «Акробатическая комбинация»</i> (консультация учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания</p>
21.	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине.	1	
22.	Упражнения на гимнастической перекладине.	1	
23.	Упражнения на перекладине для развития силовых способностей.	1	
24.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	
25.	Правила составления акробатической комбинации. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
26.	Разучивание упражнений акробатической комбинации.	1	
27.	Акробатическая комбинация.	1	

			акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты):
28.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
29.	Разучивание танца «Летка-енка».	1	
30.	Танцевальные упражнения «Летка-енка».	1	<p>Выполняют висы на низкой гимнастической перекладине с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади); разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>3— подъём в упор с прыжка;</p> <p>4— подъём в упор переворотом из вися стоя на согнутых руках</p> <p><i>Тема «Танцевальные упражнения» (образец учителя, учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений; разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться; 6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p>

			выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение
31.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
32.	Закаливание организма. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	<p><i>Тема «Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой</p>
33.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения.	1	<p><i>«Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения;</p> <p>выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок);</p> <p>выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками;</p> <p>выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации</p>
34.	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом.	1	
35.	Одновременный одношажный ход на лыжах с палками. ПИ «Подними предмет».	1	
36.	Обучение одновременному одношажному ходу под уклон с палками.	1	
37.	Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км со средней скоростью.	1	
38.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах.	1	
39.	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	1	
40.	Чередование шага и хода на лыжах во время прохождения дистанции.	1	
41.	Передвижение одношажным одновременным ходом по дистанции 1500м.	1	

42.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты.	1	
43.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Разучивание комплекса ОРУ с баскетбольными мячами. ПИ «Передал-садись».	1	<p><i>«Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми»</i> (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <p>обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения;</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми</p>
44.	Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо. Игра «Мяч соседу».	1	<p><i>«Технические действия игры баскетбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <p>1— стойка баскетболиста с мячом в руках;</p> <p>2— бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации);</p> <p>3— бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли;</p> <p>выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности</p>
45.	Обучение броскам баскетбольного мяча в кольцо после ведения. Игра «Бросок мяча в колонне».	1	
46.	Обучение ловле и передаче мяча в движении, в «треугольнике». П.И. «Мяч среднему».	1	
47.	Обучение ведению мяча в движении с изменением направления.	1	
48.	Обучение поворотам на месте с мячом в руках. Игра в мини-баскетбол.	1	
49.	Обучение действиям в игре при атаке соперника. П.И. «Попади в кольцо».	1	
50.	Броски мяча одной рукой. ПИ «Мяч среднему». Ведение мяча приставными шагами левым и правым боком.	1	
51.	Развитие внимания, ловкости в упражнениях с элементами баскетбола.	1	
52.	Развитие внимания, мышления, посредством волейбольных упражнений. Игра в пионербол.	1	<p><i>«Технические действия игры волейбол»</i> (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</p> <p>наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи,</p>
53.	Броски мяча через сетку из зоны подачи	1	

	двумя руками. Техника бросков и ловли волейбольного мяча разными способами в парах.		обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:
54.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Подача мяча броском одной рукой из зоны подачи. Игра в пионербол.	1	1— нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2— нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния;
55.	Развитие координационных способностей и скорости в подвижных играх. Обучение броску мяча в два шага через сетку.	1	выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований; наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча
56.	Развитие координационных способностей в эстафетах. Обучение нижней прямой подаче на расстоянии 5-6 м от партнера. Игра в пионербол.	1	сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения; выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками: 1— передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2— передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3— приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности
57.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.	1	Демонстрирование приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО
58.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	
59.	Развитие силы, координации посредством упражнений круговой тренировки.	1	
60.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
61.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед	1	

	из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры.		
62.	Обучение специальным беговым упражнениям. ПИ «Невод».	1	
63.	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м.	1	
64.	Разучивание эстафет с преодолением препятствий.	1	
65.	Игра в мини-футбол. Техника остановки катящегося мяча.	1	<p><i>Тема «Технические действия игры футбол» (учебный диалог, образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):</i></p> <p>наблюдают и анализируют образец техники остановки катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки; выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности</p>
66.	Игра в мини-футбол. Взаимодействие в команде.	1	
67.	Подвижные и спортивные игры по выбору.	1	

## 8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с ТНР образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по физической культуре обеспечивает:

- балансиры;
- фитболы;
- тренажеры для сенсорной интеграции;
- коммуникативные доски;
- игрушки для сенсорной стимуляции;
- тактильные, цветковые пространственные ориентиры и др.;
- видеофильмы, соответствующие тематике программы по адаптивной физической культуре (алгоритмы упражнений, социальные истории и т.д.);
- мультимедийные (цифровые) образовательные ресурсы, соответствующие тематике примерной программы по адаптивной физической культуре;

- спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками;
- игровой материал для активизации внимания, развития мелкой моторики.

