

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Дебёсская средняя общеобразовательная школа имени Л.В. Рыкова»**



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ ДСОШ имени
Л.В. Рыкова

/Опарина Г.А./

Приказ № 213 от

10 августа 2023 г.

**Адаптированная рабочая программа
начального общего образования
для слабовидящих обучающихся (СВ)
предмет «Физическая культура»**

Составитель: Юферева Н.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория;

Кокоулина Э.А., учитель физической культуры, первая квалификационная категория.

Наименование УМК : «Физическая культура 1-4 классы. Лях В.И.» — М.: Просвещение, 2018.

Количество часов по учебному предмету за учебный год/ неделю - 66 часов в 1 классе,
68 часов во 2,3,4 классах при проведении 2 часов в неделю.

с. Дебесы
2023 год

Рабочая программа по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, адаптированной основной образовательной программы начального общего образования, представленных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 4.2 АООП НОО для слабовидящих обучающихся), а также Федеральной программы воспитания.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе слабовидящих обучающихся младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физических, психических и социальных возможностей, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию двигательной сферы, памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение слабовидящих обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Коррекционно-развивающий потенциал учебного предмета «Адаптивная физическая культура» обеспечивает возможности для преодоления следующих трудностей, обусловленных слабовидением:

- физическое недоразвитие и своеобразие движений;
- замедление темпов формирования двигательной сферы, несформированность основных двигательных навыков в соответствии с возрастом;
- сниженная двигательная активность;
- наличие у некоторых обучающихся стереотипных движений;
- трудности зрительной ориентировки в замкнутом и свободном пространстве;
- бедность, фрагментарность, недифференцированность и искаженность зрительных представлений об эталоне выполнения различных двигательных действий.

Преодоление указанных трудностей необходимо осуществлять на каждом уроке учителю в процессе специально организованной коррекционной работы.

Целью изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является формирование у слабовидящих обучающихся основ здорового образа жизни, развитие и коррекция двигательной сферы, повышение двигательной активности, самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями.

Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Адаптивная физическая культура» заключается в формировании у слабовидящих обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт

овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной (для слепых с остаточным зрением) гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении слепых обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Коррекционные задачи:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды;
- обучение основам техники движений, формированию жизненно необходимых двигательных навыков и умений;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- формирование необходимых знаний в области физической культуры, личной и общественной гигиены и здорового образа жизни;
- повышение общей, двигательной и зрительной работоспособности;
- создание коррекционно-развивающих условий для формирования двигательных навыков;
- формирование навыков зрительной пространственной ориентировки.
- формирование навыков использования нарушенного зрения и сохранных анализаторов при выполнении двигательных действий.
- коррекция недостатков физического развития, обусловленных слабозрением.
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- развитие мышечно-суставного чувства;
- развитие координационных способностей, согласованности движений;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности.

Методологической основой структуры и содержания программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению слепыми обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психических и социальных возможностей обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться

образовательными организациями исходя из особых образовательных потребностей и интересов слепых обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы изложено по годам обучения с учетом пролонгации сроков обучения на уровне начального общего образования и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных (в том числе тифлоинформационных) технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в начальной школе составляет 507 ч (три часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 99 ч; 2 класс — 102 ч; 3 класс — 102 ч; 4 класс — 102 ч; 5 класс — 102 ч.

Пролонгация сроков освоения слабовидящими обучающимися учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования осуществляется в соответствии со следующими принципами и подходами:

- концентрический принцип. В содержании учебного предмета представлены разделы и темы, которые на каждом году обучения расширяются, дополняются и изучаются на более углубленном уровне;

- резервность планирования учебного материала. Материал, который должен быть запланирован на учебный год, планируется из расчёта – учебный год + одна учебная четверть;

- связь учебного материала с жизнью. Основу этого принципа составляет конкретизация учебного материала. Распределение учебного материала должно осуществляться с учетом сезонности, связи с конкретными событиями, явлениями и фактами (праздники, знаменательные даты, общественно значимые явления, сезонные виды деятельности людей и т.д.), общим укладом жизни. Свободным является перенос тем, изучение которых не носит сезонный характер.

- обеспечение возможности интеграции учебного материала. Материал, при освоении которого обучающиеся испытывают трудности, может быть дополнительно изучен на последующих годах обучения посредством логического объединения с другим материалом;

- пропедевтическая направленность обучения. Предполагается выделение времени на подготовку к освоению новых сложных разделов и тем;

- обеспечение прочности усвоения знаний. Каждая четверть должна начинаться с повторения и закрепления учебного материала, изученного в предыдущей четверти.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

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. Упражнения на ориентирование.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем, для восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т.д.

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 с ориентировкой на тактильные ощущения.; 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 (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоу-дауна). Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок). Инструктаж по технике безопасности. История появления гольфа. Знакомство с инвентарём. Инструктаж по технике безопасности. История появления тенниса для незрячих. Знакомство с инвентарём.

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег с ориентировкой на тактильные ощущения. Прыжок в длину с места. 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 обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях. Упражнения на ориентирование.

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. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д.

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

Лыжная подготовка (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоу-дауна). 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. Инструктаж по технике безопасности. Перекидывание мяча. Передачи мяча. Общая физическая подготовка. Ознакомление с правилами. Инструктаж по технике безопасности. Общая физическая подготовка. Подвижные игры со звуковым шариком и ракеткой. Стойка ожидания шара. Ознакомление с правилами.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Прыжок в длину с места. 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 элементов адаптированных спортивных игр (голбол, торбол, 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. Упражнения на ориентирование.

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. Корректирующие упражнения и упражнения по профилактике нарушений осанки и плоскостопия и т.д., с учетом сенситивных периодов развития.

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 места. 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 (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами голбола; 2) элементами шоу-дауна). Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения блока. Техника выполнения броска. Стойка ожидания мяча. Специальная физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Техника выполнения прямой подачи. Закрепление стойки ожидания шара.

Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание). Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: ознакомление с кролем на груди и спине; брасом. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами голбола: правила игры и судейство, учебная игра без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; торбола: ориентирование на площадке по коврикам без зрительного контроля, прыгающий мяч; баскетбола: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча; волейбола: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении; футбола (озвученный мяч): 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. Упражнения на ориентирование.

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». Корректирующие упражнения профилактики нарушений осанки и плоскостопия, двигательной сферы и т.д., с учетом функциональных возможностей организма.

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в длину с места. 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 (в связи со спецификой региона может быть заменена: 1) элементами гольфа; 2) элементами шоуадаун). Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом. Предупреждение травматизма во время занятий гольфом. Упражнения на ориентацию в пространстве. Отработка ловли и отбива мяча. Отработка броска мяча. Тактическая подготовка. Учебная игра. Предупреждение травматизма во время занятий шоуадаун. совершенствование техники тенниса для слепых и специальных физических качеств; ознакомление с тактикой игры; освоение должных тренировочных нагрузок.

Плавательная подготовка (в связи со спецификой региона и материально-технической базой может быть заменена на сухое плавание). Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине. Тренировки вне бассейна, упражнения на суше: отработка кроля на груди и спине; браса. Подготовка сердечно-сосудистой системы и мышц к нагрузке. Снижение вероятности травматизма. Упражнения на гибкость. Упражнения на укрепление корпуса, баланс и мышцы-стабилизаторы. Увеличение силовых показателей мышц, увеличение мышечной выносливости, улучшение физической формы. Аэробные нагрузки. Профилактические упражнения.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Адаптированные спортивные игры с элементами гольфа: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного анализатора с соблюдением всех правил; тенниса: выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности без зрительного контроля, прыгающий мяч; волейбола: нижняя боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности; баскетбола: 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.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

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

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.

Специальные личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к своему здоровью и сохранным анализаторам;
- Сформированность ценностного отношения к здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом;
- Умение осуществлять конструктивное межличностное взаимодействие и работать в команде, наличие чувства товарищества, уважение к коллективу, осознание своей роли и места в нем, готовность принимать участие в общих делах;
- Наличие потребности в двигательной активности, а также в самовыражении средствами физической культуры и спорта;
- Сформированность активной жизненной позиции, наличие стремления к самостоятельности.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические и исследовательские действия, умения работать с информацией как часть *познавательных универсальных учебных действий*:

ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях; выявлять признаки положительного влияния занятий физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия;

моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавании;

устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;

приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору), туристических физических упражнений;

самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей в соответствии с сенситивными периодами развития, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

овладевать базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами, использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов;

использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;

использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать

объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть *коммуникативных универсальных учебных действий*:

вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументированно их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;

описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека; строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;

организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;

проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы *умения самоорганизации и самоконтроля* как часть регулятивных универсальных учебных действий:

оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;

осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Специальные метапредметные результаты:

- использовать нарушенное зрение и сохранные анализаторы в различных видах деятельности (учебно-познавательной, ориентировочной, трудовой);
- применять зрительный, осязательный и слуховой способы восприятия материала;
- осуществлять зрительную пространственную и социально-бытовую ориентировку;
- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами

самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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 втором классе обучающийся научится:

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, перекачиванию;

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 третьем классе обучающийся научится:

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 четвёртом классе обучающийся научится:

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 и плавательной 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;

демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору учащегося);

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Знания о физической культуре Режим дня школьника	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Осанка человека	10			
2.2	Лыжная подготовка Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
2.3	Легкая атлетика Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	19			

	Гигиена человека				
2.4	Подвижные и спортивные игры Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	22			
Итого по разделу		63			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Знания о физической культуре Физическое развитие и его измерение	2			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Занятия по укреплению здоровья	10			
2.2	Лыжная подготовка Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	12			
2.3	Легкая атлетика Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Занятия по укреплению здоровья	22	1		
2.4	Подвижные игры Подготовка к выполнению нормативных	22			

	требований комплекса ГТО				
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Знания о физической культуре Виды физических упражнений, используемых на уроках Измерение пульса на уроках физической культуры Физическая нагрузка	3			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Дыхательная и зрительная гимнастика	12			
2.2	Легкая атлетика Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	23	1		
2.3	Лыжная подготовка Подготовка к выполнению нормативных	12			

	требований комплекса ГТО Закаливание организма				
2.4	Подвижные и спортивные игры Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		65			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРО- ГРАММЕ		68	1		

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
1.1	Знания о физической культуре Самостоятельная физическая подготовка Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			Российская электронная школа (resh.edu.ru)
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	12			
2.2	Легкая атлетика Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	1		
2.3	Лыжная подготовка Подготовка к выполнению нормативных	12			

	требований комплекса ГТО Закаливание организма				
2.4	Подвижные и спортивные игры Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	18			
Итого по разделу		66			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	1	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**1 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
		Всего	
Знания о физической культуре			
1	Правила поведения на уроках физической культуры. Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и правилами испытаний ГТО. Познакомить с понятием «режим дня», «утренняя зарядка», «физкультминутка». Использование дидактического материала.
2	Что такое физическая культура. Современные физические упражнения.	1	
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения. Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1	
Легкая атлетика			
4	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Взаимосвязь учителя и ученика.
5	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	
6	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения	1	

	норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры		Правильно выполнять команды учителя. Индивидуальная помощь.
7	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды. Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры.	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
9	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке Правила выполнения прыжка в длину с места. Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря. <i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; <i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой

10	Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	(левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1	
13	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Подвижные игры			
14	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Уметь перестраиваться в шеренгу. Учиться выполнять упражнения в паре. Индивидуальная помощь учителя или ученика. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Индивидуальное объяснение правил игр и совместное их выполнение. Активно включаться в общение и взаимодействие
15	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	
16	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
17	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
18	Разучивание подвижной игры «Не попади	1	

	в болото»		со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр работы в команде. Соблюдать правила и условия игр.
19	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
20	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
21	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
22	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
23	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
24	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Гимнастика с элементами акробатики			
25	Правила поведения на уроках гимнастики. Понятие гимнастики и спортивной гимнастики. Учимся гимнастическим упражнениям	1	Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i> : выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; замыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов
26	Исходные положения в физических упражнениях. Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с поддержкой учителя).

27	Способы построения и повороты стоя на месте. Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег). Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1	<p>Выполнять задания по словестной инструкции учителя. Индивидуальная помощь.</p> <p>Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя).</p> <p>Выполнение упражнений:</p> <p><i>Лазание, перелезание, подлезание:</i> перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.</p>
28	Акробатические упражнения, основные техники	1	
29	Гимнастические упражнения с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1	
30	Гимнастические упражнения со скакалкой. Разучивание прыжков в группировке.	1	
31	Гимнастические упражнения в прыжках. Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами. Приземление после спрыгивания с горки матов	1	
32	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры.	1	
33	Подъем ног из положения лежа на животе	1	
34	Сгибание рук в положении упор лежа. Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	
Лыжная подготовка			

35	Правила поведения на уроках лыжной подготовки.	1	<p>Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять команды и указания учителя.</p> <p>Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.</p>
36	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
37	Строевые упражнения с лыжами в руках. Упражнения в передвижении на лыжах	1	
38	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
39	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1	
40	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
41	Техника ступающего шага во время передвижения	1	
42	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
43	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом. Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1	
44	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
45	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1	
46	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на	1	

	лыжах. Подвижные игры		
Подвижные игры			
47	Правила поведения на уроках подвижных игр.	1	<p>Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием.</p> <p>Уметь перестраиваться в шеренгу. Учиться выполнять упражнения в паре. Индивидуальная помощь учителя или ученика.</p> <p>Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Индивидуальное объяснение правил игр и совместное их выполнение.</p> <p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр работы в команде. Соблюдать правила и условия игр.</p>
48	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр. Обучение способам организации игровых площадок	1	
49	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
50	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1	
51	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1	
52	Разучивание подвижной игры «Не оступись»	1	
53	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1	
54	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1	
55	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1	
56	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр. Считалки для подвижных игр	1	
57	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1	

Легкая атлетика			
58	Правила поведения на уроках физической культуры. ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала.
59	Личная гигиена и гигиенические процедуры. Чем отличается ходьба от бега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Взаимосвязь учителя и ученика.
60	Осанка человека. Упражнения для осанки. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1	Правильно выполнять команды учителя. Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
61	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1	Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание выполнения прыжка в длину с места. Разучивание фазы приземления из прыжка. Обучение прыжку в длину с места в полной координации. Подвижные игры	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
63	Упражнения в передвижении с равно-	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой;

	<p>мерной скоростью. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами. Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке. Правила выполнения прыжка в длину с места</p> <p>Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега.</p> <p>Подвижные игры</p>		<p>ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.</p> <p>Имитация сухого плавания на ковриках с использованием дидактического материала.</p>
64	<p>Упражнения в передвижении с изменением скорости. Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	
65	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры</p>	1	
66	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры</p>	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов. Зарождение Олимпийских игр. Современные Олимпийские игры	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры. Познакомить с историей зарождения олимпийских игр. Познакомить с понятием «физическое развитие». Использование дидактического материала.
2	Физическое развитие. Дневник наблюдений по физической культуре	1	
Легкая атлетика, футбол.			
3	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
4	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
5	Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжковые упражнения.	1	
6	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
7	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения	1	
8	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	
9	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	

	по пересеченной местности. Подвижные игры		Взаимосвязь учителя и ученика.
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Правильно выполнять команды учителя.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	<p>Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.</p> <p>Уметь подсказывать на месте совместно с учителем, держась за руки.</p> <p>Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.</p> <p>Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.</p> <p>Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.</p> <p><i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30</i></p>

			<p>метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.</p> <p>Ознакомить с правилами и приемами игры «Футбол».</p>
Подвижные игры с элементами баскетбола.			
12	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.
13	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
14	Игры с приемами баскетбола	1	
15	Игры с приемами баскетбола	1	
16	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	

17	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.
18	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
19	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
20	Прием «волна» в баскетболе	1	
21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	
22	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	Приобретать навыки работы в команде. Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
Гимнастика с элементами акробатики			
23	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i> : выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; по-
24	Строевые упражнения и команды.	1	
25	Физические качества (Сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация движений)	1	
26	Утренняя зарядка Составление комплекса утренней зарядки	1	
27	Гимнастическая разминка. Ходьба на гимнастической скамейке. Подвижные игры на развитие равновесия	1	

28	Упражнения с гимнастической скакалкой. Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	вороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.
29	Упражнения с гимнастическим мячом	1	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
30	Танцевальные гимнастические движения. Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с поддержкой учителя).
31	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. –девочки. Эстафеты.	1	Выполнять задания по словестной инструкции учителя.
32	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя). Выполнение упражнений: <i>Лазание, перелезание, подлезание:</i> перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
Лыжная подготовка			
33	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Закаливание организма	1	Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах
34	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	
35	Спуск с горы в основной стойке	1	

36	Спуск с горы в основной стойке	1	самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр.
37	Подъем лесенкой	1	
38	Подъем лесенкой	1	
39	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
40	Спуски и подъёмы на лыжах	1	
41	Торможение лыжными палками	1	
42	Торможение лыжными палками	1	
43	Торможение падением на бок	1	Правильно выполнять команды и указания учителя. Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
Подвижные игры с элементами спортивных игр			
45	Правила поведения на уроках подвижных и спортивных игр.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя. Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.
46	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	
47	Игры с приемами баскетбола	1	
48	Игры с приемами баскетбола	1	
49	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
50	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	
51	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
52	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	
53	Прием «волна» в баскетболе	1	
54	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	

55	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	манде. Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
Легкая атлетика			
56	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Индивидуальная помощь. Взаимосвязь учителя и ученика. Правильно выполнять команды учителя.
57	Бег с поворотами и изменением направлений.	1	
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
59	Броски мяча в неподвижную мишень	1	
60	Сложно координированные прыжковые упражнения. Сложно координированные беговые упражнения	1	
61	Игры с приемами футбола: метко в цель. Футбольный бильярд. Бросок ногой.	1	
62	Гонка мячей и слалом с мячом. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Бег на 30м. Эстафеты		Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры.	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
68	Праздник Сдачи ГТО.	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</i>

			<p><i>Выполнять упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</i></p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.</i></p> <p>Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p>
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Количество ча- сов	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО. Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени Физическая культура у древних народов. История появления современного спорта	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры. Познакомить с историей появления современного спорта, правилами сдачи нормативов ГТО. Познакомить с понятием «чсс». Научить измерять чсс на уроках физкультуры. Индивидуальная помощь. Использование дидактического материала.
2	Виды физических упражнений. Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	
3	Измерение пульса на занятиях физической культурой. Дозировка физических нагрузок	1	
Легкая атлетика			
4	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
5	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью	1	

	Челночный бег		Взаимосвязь учителя и ученика.
7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Правильно выполнять команды учителя.
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег	1	Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды. Уметь подсказывать на месте совместно с учителем, держась за руки.
9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
12	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.
13	Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	<i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</i>
14	Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	

			<p><i>Выполнять упражнения в прыжках: прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</i></p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря. Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</i></p>
Подвижные игры с элементами баскетбола			
15	Правила техники безопасности на уроках.	1	<p>Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.</p> <p>Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.</p> <p>Приобретать навыки работы в команде.</p> <p>Слышать сигнал и менять направление</p>
16	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
17	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	
18	Спортивная игра баскетбол	1	
19	Спортивная игра баскетбол	1	
20	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	
21	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	

22	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	движения.
23	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
Гимнастика			
24	Техника безопасности при занятиях гимнастикой	1	Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i> : выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с поддержкой учителя). Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя).
25	Строевые команды и упражнения	1	
26	Строевые команды и упражнения	1	
27	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
28	Закаливание организма под душем. Дыхательная и зрительная гимнастика	1	
29	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
30	Передвижения по гимнастической скамейке	1	
31	Ритмическая гимнастика. 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	
32	Прыжки через скакалку. Броски набивного мяча.	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	

34	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	Выполнение упражнений: <i>Лазание, перелезание, подлезание:</i> перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.
35	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	
Лыжная подготовка			
36	Техника безопасности на уроках. Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр. Правильно выполнять команды и указания учителя. Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.
37	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	
39	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
40	Повороты на лыжах способом переступания на месте.	1	
41	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
42	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	
43	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
44	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
45	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	
46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	
47	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	

Подвижные игры с элементами волейбола			
48	Правила поведения на уроках.	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя.
49	Спортивная игра волейбол	1	
50	Спортивная игра волейбол	1	
51	Спортивная игра волейбол	1	Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.
52	Спортивная игра волейбол	1	
53	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Приобретать навыки работы в команде.
54	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
55	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	
56	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
Легкая атлетика			
57	Правила ТБ на уроках. Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять
58	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Контрольная работа. Бег на 30м. Эстафеты	1	
59	Освоение правил и техники выполнения норматива ком-	1	

	<p>плекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег</p>		<p>задания по словестной инструкции учителя. Индивидуальная помощь. Взаимосвязь учителя и ученика.</p> <p>Правильно выполнять команды учителя.</p>
60	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег</p>	1	<p>Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.</p>
61	<p>Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Беговые упражнения с координационной сложностью Челночный бег</p>	1	<p>Уметь подскакивать на месте совместно с учителем, держась за руки.</p>
62	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты</p>	1	<p>Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места.</p>
63	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры</p>	1	<p>Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.</p>
64	<p>Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры. Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО.</p>	1	<p>Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словестной инструкции учителя.</p>
65	<p>Спортивная игра футбол Подвижные игры с приемами футбола. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м</p>	1	<p><i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30</p>
66	<p>Прыжок в длину с разбега Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения.</p>	1	

67	<p>Правила поведения в бассейне. Разучивание специальных плавательных упражнений. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие. (сухое плавание)</p>	1	<p>метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря. <i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; <i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.</p>
68	<p>Упражнения сухого плавания в плавании кролем на груди, брассом, дельфином.</p>	1	<p>Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p>
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока		
		Всего	Коррекционная работа
Знания о физической культуре			
1	Из истории развития физической культуры в России Из истории развития национальных видов спорта	1	Познакомить с основами знаний по физической культуре. Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры. Познакомить с историей развития физической культуры в России, истории развития национальных видов спорта. Использование дидактического материала.
2	Самостоятельная физическая подготовка	1	
Легкая атлетика			
3	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Беговые упражнения	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Взаимосвязь учителя и ученика. Правильно выполнять команды учителя. Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места. Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.
5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эста-	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя.

	феты		<p><i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.</p> <p>Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p>
6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность	1	
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
9	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
10	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса	1	

	ГТО. Бег на 1000м Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
12	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
Подвижные игры с элементами баскетбола			
13	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя. Индивидуальная помощь. Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно выполнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр. Приобретать навыки работы в команде. Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр. Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
14	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
15	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1	
16	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	
17	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	
18	Упражнения из игры баскетбол	1	
19	Упражнения из игры баскетбол	1	
20	Упражнения из игры баскетбол	1	
21	Упражнения из игры баскетбол	1	
Гимнастика			
22	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1	Выполнение строевых упражнений: <i>Построения и перестроения</i> : выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

23	Акробатическая комбинация	1	Выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Индивидуальная помощь.
24	Акробатическая комбинация	1	
25	Акробатическая комбинация	1	Выполнять упор в положении присев и лежа на матах (с поддержкой учителя). Выполнять задания по словестной инструкции учителя. Индивидуальная помощь.
26	Упражнения на гимнастической перекладине	1	
27	Упражнения на гимнастической перекладине 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	Выполнять подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке (с поддержкой учителя). Выполнение упражнений: Висы. Опорный прыжок, Акробатика.
28	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	Выполнение упражнений с поддержкой учителя. Использование наглядного материала.
29	Танцевальные упражнения «Летка-енка» Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	
30	Обучение опорному прыжку. Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1	

	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания		
31	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
32	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1	
33	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	
Лыжная подготовка			
34	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1	<p>Правильно одеваться для занятий на улице зимой. Правильно выполнять команды и указания учителя. Учиться кататься на лыжах самостоятельно и в паре с учителем. Приобретать навыки безопасного катания на лыжах. Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время подвижных игр.</p> <p>Правильно выполнять команды и указания учителя.</p> <p>Выполнение упражнений: несколько поворотов на месте подряд, спуски, подъемы на пологих склонах по показу учителя.</p>
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1	
38	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	

	менным одношажным ходом с небольшим склона		
39	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
40	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1	
42	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1	
44	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
45	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	
Подвижные игры с элементами волейбола			
46	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Правильно выполнять команды учителя. Индивидуальная помощь. Участвовать в подвижных играх с элементами спортигр. Правильно вы-
47	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1	
48	Разучивание подвижной игры	1	

	«Подвижная цель»		полнять команды учителя. Взаимодействовать с другими участниками игр.
49	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1	Приобретать навыки работы в команде.
50	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1	Слышать сигнал и менять направление движения. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр.
51	Упражнения из игры волейбол	1	Выполнение упражнений в паре с учителем.
52	Упражнения из игры волейбол	1	Выполнять упражнения на дыхание: дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.
53	Упражнения из игры волейбол	1	
54	Упражнения из игры волейбол	1	
Легкая атлетика			
55	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры. Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой. Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма Беговые упражнения	1	Познакомить с правилами поведения на уроках физкультуры и легкой атлетики. Выполнять правила поведения в спортивном зале. Правильно обращаться со спортивным оборудованием. Применение наглядного материала. Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. Взаимосвязь учителя и ученика. Правильно выполнять команды учителя. Уметь бегать вслед за учителем, выполняя его команды.
56	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности. Контрольная работа. Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	Уметь подсакивать на месте совместно с учителем, держась за руки. Прыгать на двух ногах. Уметь прыгать в длину с места. Метать малый мяч с места правой рукой и левой рукой. Выполнять задания по словесной инструкции учителя во время игр «Метко в цель». Использование наглядного материала.
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	Учиться ходить в колонне по одному, строиться в одну шеренгу. Выполнять задания по словесной инструкции учителя. <i>Выполнять упражнения в ходьбе и беге:</i> ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и

58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	<p>бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Использование специализированного спортивного инвентаря.</p> <p><i>Выполнять упражнения в прыжках:</i> прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног;</p> <p><i>Выполнять упражнения в метании мяча и передача предметов:</i> метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.). Использование наглядности и специализированного спортивного инвентаря.</p> <p>Познакомить с правилами и приемами игры в футбол.</p>
59	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты Метание малого мяча на дальность	1	
60	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	
61	Закаливание организма Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	
62	Метание мяча весом 150г. Подвижные игры Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1	
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	

	Упражнения в прыжках в высоту с разбега		
64	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1	
65	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча» Упражнения из игры футбол	1	
66	Плавание кролем на спине в полной координации Упражнения в плавании способом кроль	1	
67	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне Подводящие упражнения с плавательной доской Упражнения в скольжении на груди	1	
68	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км.	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	