

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Хакасия

Управление образования администрации Богградского муниципального района

МБОУ "Первомайская СОШ"

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»
для учащихся 2-4 классов с УО (интеллектуальными нарушениями)

с.Первомайское, 2025

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 2-4 классов составлена с учётом авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида В.В. Воронковой и учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ».

Учебный предмет «Физическая культура» является частью образовательной области «Физическая культура». В соответствии с учебным планом МБОУ «Первомайская СОШ» на изучение физкультуры во 2-4 классах для учащихся с умственной отсталостью (VIII вид, 1 вариант) выделяется **306 часов** (по 3 часа в неделю, 102 часа в год).

Основной целью адаптированной образовательной программы является создание в школе гуманной лечебно–персональной реабилитации детей с ОВЗ, в том числе и умственно отсталых учащихся и последующей их интеграции в современном социально – экономическом и культурно – нравственном пространстве.

Адаптированная образовательная программа предусматривает решение основных задач:

- Обеспечение условий для реализации прав обучающихся с ОВЗ на получение бесплатного образования;
- Организация качественной коррекционно–реабилитационной работы с учащимися с различными формами отклонений в развитии;
- Сохранение и укрепление здоровья обучающихся с ОВЗ на основе совершенствования образовательного процесса;
- Создание благоприятного психолого-педагогического климата для реализации индивидуальных способностей обучающихся с ОВЗ;

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;
- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с ОВЗ направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью – усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

Планируемые результаты

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают: индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки), необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

- Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

- Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают: освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты включают: освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

Минимальный уровень:

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

Достаточный уровень:

- практическое освоение элементов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
- самостоятельное выполнение комплексов утренней гимнастики;

- владение комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
- выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
- подача и выполнение строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
- совместное участие со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
- оказание посильной помощи и поддержки сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
- знание спортивных традиций своего народа и других народов;
- знание способов использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
- знание правил и техники выполнения двигательных действий, применение усвоенных правил при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
- знание и применение правил бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
- соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Учёт уровневого подхода к достижению планируемых результатов

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	14-16	10-13	7-9	13-15	8-12	5-7
Прыжок в длину с места, см	143-150	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться пальцами пола	коснуться лбом коленей	коснуться ладонями пола	коснуться лбом коленей
Бег 30 м высокий старт, сек.	6,0-5,8	6,7-6,1	7,0-6,*	6,2-6,0	6,7-6,3	7,0-6,8
Бег 1000м	Без учета времени					

3 класс

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вис, кол-во раз	5	4	3			

Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

4 класс

Контрольные упражнения	Уровень физической подготовки					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	мальчики			девочки		
Подтягивание в вис, кол-во раз	6	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				18	15	10
Прыжок в длину с места, см	160-170	141-159	130-140	153-162	136-152	125-135
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	7,00	7,30	8,00	7,30	8,00	8,30
Бег 60 м высокий старт, сек.	10,0	10,8	11,0	10,3	11,0	11,5
Бег 1000м (мин.сек)	4,30	5,00	5,30	5,00	5,40	6,30

Содержание учебного предмета

Знания по адаптивной физической культуре.

Физическая культура.

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

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

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

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

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, и т.д.).

Лёгкая атлетика.

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

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

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

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

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

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

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

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

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

Адаптивная физическая реабилитация. Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г,

гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

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

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

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

На материале лыжной подготовки:

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух трёх шагов.

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

Коррекционно-развивающие упражнения

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

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

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забывание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

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

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами —1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:

Построения и перестроения: 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.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Календарно-тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра.		
2.		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.		
3.		Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.		
4.		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.		
5.		СБУ. ОРУ. Бег 30м.		
6.		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.		
7.		Метание мяча с места. Игра.		
8.		Метание мяча с места на результат. Игра.		
9.	Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.		
10.	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.		
11.		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.		
12.		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд		
13.		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.		
14.		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).		
15.		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.		
16.		Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.		
17.		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.		
18.		Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.		
19.		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.		

20.		Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.		
21.		Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.		
22.		Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.		
23.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.		
24.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
25.		ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
26.	Знания ф. к.	Возникновение первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр.		
27.		ОРУ. Круговая тренировка.		
28.	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.		
29.		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.		
30.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.		
31.		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).		
32.		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.		
33.		Акробатика. Упр. в равновесии.		
34.		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)		
35.		Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).		
36.		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.		
37.		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.		
38.		Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.		
39.		Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.		
40.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
41.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
42.		Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.		
43.		Ловля и передача мяча.		

44.		Передачи мяча.		
45.		Ведение мяча, броски в кольцо.		
46.		Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.		
47.		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.		
48.	Способы физ. деятельн	Режим дня и его планирование. Закаливание и правила проведения закаливающих процедур.		
49.		Измерение показателей физического развития.		
50.	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.		
51.		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.		
52.		Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.		
53.		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.		
54.		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.		
55.		Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.		
56.		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.		
57.		Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.		
58.		Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.		
59.		Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.		
60.		Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.		
61.		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.		
62.		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.		
63.		Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.		
64.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
65.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
66.	Способы	Игры и развлечения в зимнее и летнее время года.		

	физ. деятельн			
67.	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
68.		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.		
69.		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.		
70.		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
71.		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.		
72.		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.		
73.		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.		
74.		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
75.		ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры.		
76.	Физк-оздор. деятел.	Упражнения для физкультминуток. Круговая тренировка.		
77.		ОРУ. Круговая тренировка. Игры.		
78.	Физк-оздор. деятел.	Оздоровительные формы занятий (комплексы по профилактике и коррекц. осанки; УУЗ).		
79.	Знания ф. к.	Представление о физических качествах		
80.	Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).		
81.		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.		
82.		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.		
83.		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.		
84.		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.		

85.		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.		
86.		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.		
87.		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.		
88.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.		
89.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.		
90.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.		
91.	Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.		
92.		Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок в высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.		
93.		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.		
94.		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.		
95.		Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.		
96.		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.		
97.		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.		
98.		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега		
99.		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность		
100.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта		
101.		ОРУ. Национальные виды спорта		
102.		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.		
Итого:102ч.				

3 класс

Дата	Раздел программы	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.		
2.		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.		
3.		Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.		
4.		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.		
5.		СБУ. ОРУ. Бег 30м.		
6.		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.		

7.		Метание мяча с места. Игра.		
8.		Метание мяча с места на результат. Игра.		
9.	Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о физической культуре. История создания, нормативы ВФСК ГТО.		
10.	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.		
11.		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.		
12.		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперёд		
13.		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.		
14.		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).		
15.		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.		
16.		Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.		
17.		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.		
18.		Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.		
19.		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.		
20.		Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.		
21.		Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.		
22.		Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.		
23.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.		
24.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
25.		ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
26.	Знания ф. к.	Особенности физической культуры разных народов. ЕЕ связь с традициями и обычаями народов.		
27.		ОРУ. Круговая тренировка.		
28.	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.		

29.		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.		
30.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.		
31.		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).		
32.		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.		
33.		Акробатика. Упр. в равновесии.		
34.		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)		
35.		Опорный прыжок. Подтягивание из виса (м.), из виса лежа (д.).		
36.		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.		
37.		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.		
38.		Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.		
39.		Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.		
40.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
41.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
42.	Спорт. и подв. игры	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.		
43.		Ловля и передача мяча.		
44.		Передачи мяча.		
45.		Ведение мяча, броски в кольцо.		
46.		Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.		
47.		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.		
48.	Способы физ. деятельн	Комплексы упражнений для развития физических качеств.		
49.		Измерение показателей физического развития.		
50.	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.		
51.		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.		
52.		Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.		

53.		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.		
54.		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.		
55.		Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.		
56.		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.		
57.		Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.		
58.		Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.		
59.		Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.		
60.		Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.		
61.		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.		
62.		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.		
63.		Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.		
64.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
65.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
66.	Способы физ. деятельн	Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений.		
67.	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
68.		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.		
69.		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.		
70.		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
71.		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.		
72.		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.		
73.		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.		

74.		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
75.		ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры		
76.	Физк-оздор. деятелт	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.		
77.		ОРУ. Круговая тренировка. Игры.		
78.	Физк-оздор. деятелт.	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.		
79.	Знания ф. к.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.		
80.	Спортивные игры	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой, левой).		
81.		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.		
82.		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.		
83.		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.		
84.		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.		
85.		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.		
86.		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.		
87.		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.		
88.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.		
89.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.		
90.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.		
91.	Лёгкая	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок		

	атлетика	в высоту с небольшого разбега.		
92.		Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.		
93.		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.		
94.		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.		
95.		Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.		
96.		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.		
97.		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.		
98.		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в высоту с небольшого разбега		
99.		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность		
100.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта		
101.		ОРУ. Национальные виды спорта		
102.		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.		
Итого:102ч.				

4 класс

№ п/п	Раздел программы	Тема	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
1.	Лёгкая атлетика	Инструктаж по т/б на занятиях л/атлетикой. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Игра. Основные способы передвижения человека.		
2.		Бег с ускорением, челночный бег. Беседа.		
3.		Бег с ускорением. СБУ. Челночный бег.		
4.		Бег с ускорением. Ходьба с преодолением препятствий. Бег 1000м. Игра.		
5.		СБУ. ОРУ. Бег 30м.		
6.		Техника метания малого мяча на дальность с места. Игра.		
7.		Метание мяча с места. Игра.		
8.		Метание мяча с места на результат. Игра.		
9.	Знания ф. к.	Профилактика травматизма. Понятие о ф. к. История ГТО. Нормативы ВФСК ГТО.		
10.	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных и подвижных игр. Стойка игрока; передвижение игрока без мяча. Челночный бег.		
11.		Передвижение игрока без мяча и с мячом на площадке. Игры. Поднимание туловища.		
12.		Передвижение игрока на площадке. Эстафеты. Наклон вперед		
13.		Броски и ловля мяча; ведение мяча на месте. Эстафеты с мячом. Прыжки в длину с места.		

14.		Ведение мяча на месте; в движении шагом; передачи мяча. Подтягивание на перекладине (д.), (м.).		
15.		Ведение баскетбольного мяча шагом; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Отжимание.		
16.		Ведение баскетбольного мяча; передача и ловля мяча; броски в кольцо. Игры.		
17.		Подбрасывание мяча; ловля мяча; передача мяча. Игры.		
18.		Передвижения на площадке с мячом и без мяча. Игры с мячами.		
19.		Передвижения на площадке; броски и ловля мяча; передачи мяча.		
20.		Передвижения на площадке; передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.		
21.		Передачи мяча; броски мяча; ведение мяча. Игры.		
22.		Передачи мяча; перебрасывание через сетку; ловля мяча. Игра.		
23.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание через сетку. Игра.		
24.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
25.		ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
26.	Знания ф. к.	Особенности ФК разных народов. Ее связь с обычаями и традициями.		
27.		ОРУ. Круговая тренировка.		
28.	Гимнастика	Т/б на уроках гимнастики. Строевые упражнения в шеренге, колонне. Перекаты в группировке.		
29.		Строевые упражнения. Акробатика: перекаты в группировке; стойка на лопатках. Упражнения на гимнастической стенке.		
30.		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание на высокой (м.) и низкой (д.) перекладине.		
31.		Перекат назад в стойку на лопатках. Кувырок вперед. Подтягивание (м., д.).		
32.		Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Упр. в равновесии: ходьба по гимнастической скамейке.		
33.		Акробатика. Упр. в равновесии.		
34.		Контрольный урок по акробатике. Подтягивание (м., д.)		
35.		Опорный прыжок. Подтягивание из вися (м.), из вися лежа (д.).		
36.		Строевые упражнения. Опорный прыжок. Упражнения в равновесии.		
37.		Упражнения в равновесии на оценку. Подтягивание.		

38.		Подтягивание из виса и виса лежа. Опорный прыжок.		
39.		Подтягивание из виса и виса лежа на оценку. Опорный прыжок.		
40.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
41.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
42.	Спорт. и подв. игры	Т/б на уроках спорт. и подвижных игр. Стойки и передвижения.		
43.		Ловля и передача мяча.		
44.		Передачи мяча.		
45.		Ведение мяча, броски в кольцо.		
46.		Ведение мяча, передачи мяча, броски в кольцо.		
47.		Ведение мяча, ловля и передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты с мячом.		
48.	Способы физ. деятельн	Комплексы упражнений для развития физических качеств.		
49.		Измерение показателей развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений. Первая помощь при травмах.		
50.	Спорт. и подв. игры	Инструктаж по т/б на уроках подвижных и спортивных игр. Стойка игрока; ловля и передача мяча. Игры.		
51.		Ловля и передача мяча на месте и в движении. Игры, эстафеты.		
52.		Броски в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.		
53.		Ведение мяча (правой, левой), штрафной бросок. Игра.		
54.		Ловля, передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо. Игры, эстафеты.		
55.		Ведение мяча (правой, левой) бегом. Передачи мяча, броски в кольцо. Эстафеты.		
56.		Передачи мяча различными способами. Штрафной бросок. Игры.		
57.		Ловля, передачи мяча, ведение мяча штрафной бросок. Игры.		
58.		Расстановка на площадке; передача мяча; передвижение игрока. Игра.		
59.		Расстановка на площадке; передача мяча; перебрасывание мяча через сетку. Игра.		
60.		Передача мяча на площадке, передвижение игрока. Подача мяча с ближнего расстояния. Игра.		

61.		Передвижение игрока на площадке с мячом и без мяча. Подача мяча. Игра.		
62.		Передача мяча на площадке и передвижение игрока с мячом. Подача мяча. Правила игры. Игра.		
63.		Передачи, подачи мяча, передвижение игроков. Правила игры. Игра.		
64.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта. Эстафеты с элементами нац. видов спорта.		
65.		ОРУ. Национальные виды спорта. Игры.		
66.	Способы физ. деятельн	Подвижные игры с элементами спортивных игр. Народные подвижные игры.		
67.	Гимнастика	Техника безопасности на уроках гимнастики. Упражнения на гимнаст. стенке. Акробатика: кувырок вперёд, стойка на лопатках.		
68.		Строевые упр. Комплекс ОРУ. Элементы акробатики. Подтягивание на перекладине (м. д.). Эстафеты.		
69.	Гимнастика	Строевые упр. Комплекс ОРУ. Подтягивание (м. д.). Стойка на лопатках, кувырок вперёд. Игры.		
70.		Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
71.		Опорный прыжок. Упр. на координацию движений. Игры.		
72.		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Игры, эстафеты.		
73.		Элементы акробатики. Упражнения на гимнастической стенке. Подтягивание на перекладине (м. д.). Игры.		
74.		Подтягивание на перекладине (м. д.). Опорный прыжок. Упражнения в равновесии. Эстафеты.		
75.		ОРУ для УЗ. Круговая тренировка. Игры		
76.	Физк-оздор. деятелт	Оздоровительные формы занятий. Комплексы дыхательных упражнений.		
77.		ОРУ. Круговая тренировка. Игры.		
78.	Физк-оздор. деятелт.	Оздоровительные формы занятий. Гимнастика для глаз.		
79.	Знания ф. к.	Что такое физическая нагрузка. Правила контроля за нагрузкой по частоте сердечных сокращений.		
80.	Спортивные	Т. б. на уроках спортивных игр. Ведение мяча на месте и в движении (правой,		

	игры	левой).		
81.		Строевые упр. в шеренге, колонне. Бег с изменением направления. ОРУ. Ловля, передача мяча.		
82.		Специальные беговые упражнения. Ведение мяча. Броски в баскетбольное кольцо. Отжимание.		
83.		Развитие выносливости. Ловля и передача мяча в парах. Броски в кольцо. Подтягивание на перекладине.		
84.		Бег до 4 мин. Ведение мяча в движении (правой, левой). Броски в кольцо. Поднимание туловища.		
85.		Ведение, ловля, передачи, броски баскетбольного мяча в кольцо. Прыжки в длину с места.		
86.		Перебрасывание мяча через сетку различными способами. Наклон вперёд.		
87.		Передвижение на площадке с мячом и без мяча; передачи мяча; ловля мяча. Челночный бег 3*10м.		
88.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 30м.		
89.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.		
90.		Передвижение на площадке; передачи мяча; ловля мяча; перебрасывание мяча через сетку. Бег 1000м.		
91.	Лёгкая атлетика	Т/б. на уроках л/а. Беговые упр. Прыжки в движении через скакалку. Прыжок в высоту с небольшого разбега.		
92.		Строевые упр. Бег с изменением направления. Прыжок высоту с небольшого разбега. Стартовый разбег.		
93.		Бег до 5 мин. Прыжки в длину с места. Стартовый разбег.		
94.		Равномерный бег до 5 мин. Прыжки в длину. Челночный бег 3*10м. Игры, эстафеты.		
95.		Строевые упр. Беговые упр. с прыжками и ускорением. Челночный бег 3*10м. Прыжки в высоту с небольшого разбега.		
96.		Бег до 5 мин. ОРУ. Прыжки через скакалку. Метание мяча на дальность.		
97.		Беговые, прыжковые упр. Челночный бег 3*10м. Метание малого мяча в цель.		
98.		Бег с изменением направления. ОРУ. Метание малого мяча в цель. Прыжки в		

		высоту с небольшого разбега		
99.		Прыжковые и беговые упр. Прыжки в длину с места. Метание мяча на дальность		
100.	Нац. виды спорта	ОРУ. Национальные виды спорта		
101.		ОРУ. Национальные виды спорта		
102.		Бег с ускорением и изменением направления Игры, эстафеты с элементами метания, прыжков, бега.		
Итого:102ч.				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 11658132350595754882249227326788119953424450954

Владелец Рощупкина Людмила Анатольевна

Действителен с 04.12.2024 по 04.12.2025