

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Школа № 32 с углубленным изучением отдельных предметов"
городского округа Самара
Департамент образования администрации городского округа Самары
МБОУ Школа № 32 г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

Председатель МО учителей физкультуры

В.В.Козлова
Протокол № 9 от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Н.Н. Колмычкова
Приказ № 215-од от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Л.И. Поветьева
Приказ № 215-од от «30» августа 2023 г.

АДАптиРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

(вариант 5.1)

для обучающихся 1 – 4 классов

г.о. Самара, 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

1) ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования разработана на основе ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ, требований к результатам освоения программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (далее – далее ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, а также ориентирована на целевые приоритеты, сформулированные в Федеральной программе воспитания.

Образовательный процесс в современной школе постоянно усложняется, и это требует от обучающихся значительного умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к новым условиям обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, определенный уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему.

Цель программы: удовлетворение потребностей обучающихся младших классов в движении, обучение владению своим телом, развитие физических, умственных и творческих способностей, нравственных качеств.

Основными задачами данного курса являются:

- укреплять здоровье обучающихся посредством развития физических качеств;
- развивать двигательные реакции, точность движений, ловкость;
- развивать сообразительность, творческое воображение;
- развивать коммуникативные умения;
- обучить умению работать индивидуально и в группе,
- воспитывать культуру поведения;
- воспитывать доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается.

На основе диагностических фактов выявлено, что у обучающихся слабо развиты: память, устойчивость и концентрация внимания, быстрота реакции, скорость движения, ориентировка в пространстве, слабое физическое здоровье. Занятия ОФП улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увели-

чивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

2) СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «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.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

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

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

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

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

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

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложнокоординированные 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 сложнокоординационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Бего-

вые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

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

Плавательная подготовка. 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.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре.

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

Способы самостоятельной деятельности.

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

Физическое совершенствование.

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

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

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

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

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

Плавательная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди; ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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

Прикладно-ориентированная физическая культура. Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НОО

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне НОО 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.

Личностные результаты характеризуют готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине - России;
- понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества;

духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;
- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;
- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям;

физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

трудового воспитания:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения;

ценности научного познания:

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
- осознание ценности познания для развития человека, необходимости самообразования и саморазвития;

- проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в расширении своих знаний, в т.ч. с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне НОО у обучающегося будут сформированы познавательные УУД, коммуникативные УУД, регулятивные УУД, совместная деятельность.

1 КЛАСС

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.

2 КЛАСС

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

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

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

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

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

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

3 КЛАСС

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;

- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

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

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

4 КЛАСС

У обучающегося будут сформированы познавательные УУД:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;

- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

У обучающегося будут сформированы коммуникативные УУД:

- взаимодействовать с учителем и учащимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и учащимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;

- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

У обучающегося будут сформированы регулятивные УУД:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов;

- оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в 1 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 2 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, перекатыванию;

- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;

- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в 3 классе обучающийся 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в 4 классе обучающийся 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					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1			
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1			
1.2	Осанка человека	1			
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	18			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	18			
2.4	Подвижные и спортивные игры	19			
Итого по разделу		67			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению норма-	26			

	тивных требова- ний комплекса ГТО				
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРО- ГРАММЕ		99	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					
1.1	Знания о физической культуре	3			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	9			
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1			
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	2			
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Лыжная подготовка	12			
2.3	Легкая атлетика	14			
2.4	Подвижные игры	19			
Итого по разделу		59			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					

3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	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					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1			
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1			
2.3	Физическая нагрузка	2			
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1			
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	16			
2.2	Легкая атлетика	10			
2.3	Лыжная подготовка	12			

2.4	Плавательная подготовка	12			
2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		66			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	3			
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	2			
Итого по разделу		5			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1			
1.2	Закаливание организма	1			
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14			
2.2	Легкая атлетика	9			
2.3	Лыжная подготовка	12			
2.4	Плавательная подготовка	14			

2.5	Подвижные и спортивные игры	16			
Итого по разделу		65			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	28			
Итого по разделу		28			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Коррекционные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура	1				Взаимодействие обучающихся между собой
2	Современные физические упражнения	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками.
3	Режим дня и правила его составления и соблюдения	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
4	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ори-

						ентация. Взаимодействие обучающихся между собой.
5	Осанка человека. Упражнения для осанки	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие обучающихся между собой.
6	Комплексы утренней зарядки и физкультминуток в режиме дня школьника	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие обучающихся между собой.
7	Правила поведения на уроках физической культуры	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств по средствам выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
8	Понятие гимнастики и спортивной гимнастики	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств по

						средствам выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
9	Исходные положения в физических упражнениях	1				Укрепление морального духа обучающегося. Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.
10	Учимся гимнастическим упражнениям	1				Укрепление морального духа обучающегося. Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.
11	Стилизованные способы передвиже-	1				Укрепление морального духа обу-

	ния ходьбой и бегом					чающегося. Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорого образа жизни.
12	Акробатические упражнения, основные техники	1				Формирование самооценки обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.
13	Акробатические упражнения, основные техники	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте в прыжках в длину с места и в подвижной игре
14	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	1				Обучающие продолжают формировать режим рабочего дня, укрепляют физическое здоровье, повышают интерес к развитию соб-

						ственного физического и эмоционального состояния.
15	Способы построения и повороты стоя на месте	1				Воспитание волевых качеств личности, укрепление физического здоровья как следствие улучшение психического и эмоционального состояния облучающегося, снятие физической напряжённости.
16	Стилизованные передвижения (гимнастический шаг, бег)	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости. Развитие образного мышления и пространственной ориентации.
17	Гимнастические упражнения с мячом	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости. Развитие образного мышления и про-

						странственной ориентации.
18	Гимнастические упражнения со скакалкой	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня укрепление опорно-двигательного аппарата.
19	Гимнастические упражнения в прыжках	1				Формирование режима дня, здоровый образ жизни. Межличностные взаимодействия в классе.
20	Подъем туловища из положения лежа на спине и животе	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
21	Подъем ног из положения лежа на животе	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости.
22	Сгибание рук в положении упор лежа	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости. Обучающиеся должны понимать основные мо-

						менты правил подвижных игр.
23	Разучивание прыжков в группировке	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости. Обучающиеся должны понимать основные моменты правил подвижных игр.
24	Прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами	1				Командное взаимодействие, развитие лидерских качеств
25	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Вырабатывается командный дух в рамках подводящих подвижных игр.
26	Строевые упражнения с лыжами в руках	1				Развитие лидерских качеств, пространственная ориентация, повышение самооценки и значимости.
27	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Развитие лидерских качеств, пространственного мышления и ориентации, самооценка.

28	Упражнения в передвижении на лыжах	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирования правильной осанки.
29	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирования правильной осанки.
30	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирования правильной осанки.
31	Техника ступающего шага во время	1				Развитие лидерских качеств лич-

	передвижения					ности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
32	Техника ступающего шага во время передвижения	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
33	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
34	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
35	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Развитие координации, пространственного и образ-

						ного мышления, формирование гибкости и подвижности.
36	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости
37	Чем отличается ходьба от бега	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости
38	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости
39	Упражнения в передвижении с равномерной скоростью	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости
40	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Развитие гибкости и ловкости, формирование режима дня с осознанием его значимости.
41	Упражнения в передвижении с изменением скорости	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности
42	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости

	стью					нием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
43	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
44	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.
45	Обучение равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения	1				Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.

46	Обучение равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
47	Правила выполнения прыжка в длину с места	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
48	Разучивание одновременного отталкивания двумя ногами	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
49	Приземление после спрыгивания с горки матов	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
50	Обучение прыжку в длину с места в полной координации	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование

						режима дня с осознанием его значимости.
51	Разучивание техники выполнения прыжка в длину и в высоту с прямого разбега	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.
52	Разучивание фазы приземления из прыжка	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
53	Разучивание фазы разбега и отталкивания в прыжке	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
54	Разучивание выполнения прыжка в длину с места	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формиро-

						вание взаимовыручки и чувство локтя.
55	Считалки для подвижных игр	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
56	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
57	Разучивание игровых действий и правил подвижных игр	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
58	Обучение способам организации игровых площадок	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
59	Обучение способам организации игровых площадок	1				Расширение кругозора, развитие про-

						странственной ориентации, формирования уверенности в себе и в своих силах.
60	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
61	Самостоятельная организация и проведение подвижных игр	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
62	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
63	Разучивание подвижной игры «Охотники и утки»	1				Воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
64	Разучивание подвижной игры «Не попади в болото»	1				Формирование режима дня с осозна-

						нием его значимости.
65	Разучивание подвижной игры «Не пади в болото»	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
66	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
67	Разучивание подвижной игры «Не отступись»	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
68	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня, взаимоуважение.
69	Разучивание подвижной игры «Кто больше соберет яблок»	1				Развитие координации, простран-

						ственного мышления, формирования режима дня.
70	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Формирование режима дня и понимаем его значимости.
71	Разучивание подвижной игры «Брось-поймай»	1				Формирование режима дня и понимаем его значимости.
72	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Развивают пространственное мышление и ориентацию. Формируют режим дня с осознанием его значимостью.
73	Разучивание подвижной игры «Пингвины с мячом»	1				Развитие командного духа, развитие лидерских качеств личности.
74	ГТО – что это такое? История ГТО. Спортивные нормативы	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
75	Основные правила, ТБ на уроках, особенности проведения испытаний (тестов) ВФСК ГТО	1				Воспитание командного духа и лидерских качеств

						каждого. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
76	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Пространственная ориентация, укрепление опорно-двигательного аппарата.
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 10м и 30м. Подвижные игры	1				Пространственная ориентация, развитие ловкости и гибкости.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение. Подвижные игры	1				Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при анализе челночного бега.

						Обмен мнений по итогам, выполненного упражнения с указанием достигнутых результатов.
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Формировать режим дня, совершенствовать ранее полученные знания и умения, укрепление здоровья обучающихся путём формирования повседневного выполнения физических упражнений через задачу домашнего задания.
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Ходьба на лыжах. Подвижные игры	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта в бега на выносливость.
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Пла-	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в

	вание. Подвижные игры					рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта в бега на выносливость.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание. Подвижные игры	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. 6-ти минутный бег. Подвижные игры	1				Формирование осанки, укрепление мышц ног и туловища. Формирование гармонично развивающейся личности. Режим дня с осознанием его значимости.
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
87	Освоение правил и техники выполне-	1				Формирование ре-

	ния норматива комплекса ГТО. Бросок набивного мяча. Подвижные игры					жима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение

	ногами. Подвижные игры					кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающегося
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающегося
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающегося
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвиж-	1				Воспитание лидерских качеств личности. Формирова-

	ные игры					ние режима дня. Повышение социальной ориентированности при взаимодействии в подвижных играх.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Подвижные игры	1				Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
98	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте броска на точность в цель.

99	Пробное тестирование с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 1-2 ступени ГТО	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте броска на точность в цель.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Коррекционные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1				Взаимодействие обучающихся между собой
2	Зарождение Олимпийских игр	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками.
3	Современные Олимпийские игры	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками. Укреплять опорно-двигательный аппарат.
4	Физическое развитие	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие обучаю-

						щих между собой.
5	Физические качества	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие обучающихся между собой.
6	Сила как физическое качество	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие обучающихся между собой.
7	Быстрота как физическое качество	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств по средствам выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
8	Выносливость как физическое качество	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств по средствам выявления "силь-

						нейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
9	Гибкость как физическое качество	1				Укрепление морального духа обучающегося. Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорового образа жизни.
10	Развитие координации движений	1				Укрепление морального духа обучающегося. Формирование и понимание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования задорового образа жизни.
11	Развитие координации движений	1				Укрепление морального духа обучающегося. Формирование и пони-

						<p>вание режима дня. Побуждение к изучению и развитию своего организма, для дальнейшего формирования здорового образа жизни.</p>
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1				<p>Формирование самооценки обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.</p>
13	Закаливание организма	1				<p>Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте в прыжках в длину с места и в подвижной игре</p>
14	Утренняя зарядка	1				<p>Обучающие продолжают формировать режим рабочего дня, укрепляют физическое здоровье, повышают интерес к развитию собственного физического и эмоционального со-</p>

						стояния.
15	Составление комплекса утренней зарядки	1				Воспитание волевых качеств личности, укрепление физического здоровья как следствие улучшение психического и эмоционального состояния
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости. Развитие образного мышления и пространственной ориентации.
17	Строевые упражнения и команды	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости.
18	Строевые упражнения и команды	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня укрепление опорно- двига-

						тельного аппарата.
19	Прыжковые упражнения	1				Формирование режима дня, здоровый образ жизни.
20	Прыжковые упражнения	1				Межличностные взаимодействие в классе.
21	Гимнастическая разминка	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Формирование режима дня с пониманием его з Обучающиеся должны понимать основные моменты правил подвижных игр.
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости. Обучающиеся должны понимать основные моменты правил подвижных игр.
24	Упражнения с гимнастической скакал-	1				Командное взаимо-

	кой					действие, развитие лидерских качеств
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1				Вырабатывается командный дух в рамках подводящих подвижных игр.
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Развитие лидерских качеств, пространственная ориентация, повышение самооценки и значимости.
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1				Развитие лидерских качеств, пространственного мышления и ориентации, самооценка.
28	Танцевальные гимнастические движения	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирования правильной осанки.
29	Танцевальные гимнастические движения	1				Развитие пространственной ориента-

						ции, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости формирования правильной осанки.
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости формирования правильной осанки.
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
32	Спуск с горы в основной стойке	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.

33	Спуск с горы в основной стойке	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
34	Подъем лесенкой	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
35	Подъем лесенкой	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости
38	Торможение лыжными палками	1				Формирование режима дня с осозна-

						нием его значимости.
39	Торможение лыжными палками	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
40	Торможение падением на бок	1				Развитие гибкости и ловкости, формирование режима дня с осознанием его значимости.
41	Торможение падением на бок	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1				Проверить выполнение упражнений

						<p>комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.</p>
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<p>Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.</p>
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1				<p>Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.</p>
47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				<p>Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.</p>

48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.
52	Бег с поворотами и изменением	1				Развитие лидер-

	направлений					ских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
54	Сложно координированные беговые упражнения	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
55	Сложно координированные беговые упражнения	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1				Укрепление опорного двигательного

						аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
57	Игры с приемами баскетбола	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
58	Игры с приемами баскетбола	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
61	Бросок мяча в колонне и неудобный	1				Развитие лидер-

	бросок					ских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1				Воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
63	Прием «волна» в баскетболе	1				Воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
64	Прием «волна» в баскетболе	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формиро-

						вание режима дня с осознанием его значимости.
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня, взаимоуважение.
69	Футбольный бильярд	1				Развитие координации, пространственного мышления, формирования режима дня.
70	Футбольный бильярд	1				Формирование режима дня и понимания его значимости.
71	Бросок ногой	1				Формирование режима дня и понимания его значимости.
72	Бросок ногой	1				Развивают про-

						странственное мышление и ориентацию.
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Формируют режим дня с осознанием его значимостью.
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1				Воспитание командного духа и лидерских качеств каждого.
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Пространственная ориентация, развитие ловкости и гибкости.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.

						Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при анализе челночного бега. Обмен мнений по итогам, выполненного упражнения с указанием достигнутых результатов.
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1				Формировать режим дня, совершенствовать ранее полученные знания и умения, укрепление здоровья обучающихся путём формирования повседневного выполнения физических упражнений через задачу домашнего задания.

81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта в бега на выносливость..
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта в бега на выносливость..
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
85	Освоение правил и техники выполне-	1				Формирование осанки, укрепление

	ния норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты					мышц ног и туловища. Формирование гармонично развивающейся личности. Режим дня с осознанием его значимости.
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости

						сти.
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающегося
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реак-

	спине. Подвижные игры					ции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающегося
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающегося
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Воспитание лидерских качеств личности. Формирование режима дня. Повышение социальной ориентированности при взаимодействии в подвижных играх.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1				Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
97	Освоение правил и техники выполне-	1				Развитие гибкости

	ния норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты					и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте броска на точность в цель.
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте броска на точность в цель.
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и	1				Развитие лидерских качеств в со-

	техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО					ревновательном моменте броска на точность в цель.
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте броска на точность в цель.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Коррекционные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1				Взаимодействие обучающихся между собой
2	История появления современного спорта	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками.
3	Виды физических упражнений	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками.
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация.
5	Дозировка физических нагрузок	1				Взаимодействие

						обучающихся между собой.
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация. Взаимодействие обучающихся между собой.
7	Закаливание организма под душем	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств посредством выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
8	Дыхательная и зрительная гимнастика	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств посредством выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
9	Строевые команды и упражнения	1				Укрепление мо-

						рального духа обучающегося.
10	Строевые команды и упражнения	1				Формирование и понимание режима дня. Формирования задорного образа жизни.
11	Лазанье по канату	1				Укрепление морального духа обучающегося.
12	Лазанье по канату	1				Формирование самооценки обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.
14	Передвижения по гимнастической скамейке	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте в прыжках в длину с места и в подвижной игре

15	Передвижения по гимнастической стенке	1				Обучающиеся продолжают формировать режим рабочего дня, укрепляют физическое здоровье, повышают интерес к развитию собственного физического и эмоционального состояния.
16	Передвижения по гимнастической стенке	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости. Развитие образного мышления и пространственной ориентации.
17	Прыжки через скакалку	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости.
18	Прыжки через скакалку	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня укрепление опорно-

						двигательного аппарата.
19	Ритмическая гимнастика	1				Формирование режима дня, здоровый образ жизни.
20	Ритмическая гимнастика	1				Межличностные взаимодействие в классе.
21	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
22	Танцевальные упражнения из танца галоп	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости.
23	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
24	Танцевальные упражнения из танца полька	1				Обучающиеся должны понимать основные моменты правил подвижных

						игр.
25	Прыжок в длину с разбега	1				Командное взаимодействие, развитие лидерских качеств
26	Прыжок в длину с разбега	1				Вырабатывается командный дух в рамках подводящих подвижных игр.
27	Броски набивного мяча	1				Развитие лидерских качеств, пространственного мышления и ориентации, самооценка.
28	Броски набивного мяча	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости,
29	Челночный бег	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости,

						формирования правильной осанки.
30	Челночный бег	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
31	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
32	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
33	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
34	Беговые упражнения с координационной сложностью	1				Развитие лидерских качеств личности, формиро-

						вание правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
35	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
36	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
37	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
38	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
39	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.

40	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
41	Повороты на лыжах способом переступания	1				Развитие гибкости и ловкости, формирование режима дня с осознанием его значимости
42	Повороты на лыжах способом переступания	1				Развитие гибкости и ловкости, формирование режима дня с осознанием его значимости
43	Торможение на лыжах способом «шлуг» при спуске с пологого склона	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
44	Торможение на лыжах способом «шлуг» при спуске с пологого склона	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
45	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности

46	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1				Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.
47	Правила поведения в бассейне	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
48	Разучивание специальных плавательных упражнений	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
49	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.

50	Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
51	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.
52	Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.
53	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
54	Упражнения в плавании кролем на груди	1				Развитие лидерских

	ди					качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
55	Упражнения в плавании брассом	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
56	Упражнения в плавании брассом	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
57	Упражнения в плавании дельфином	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
58	Упражнения в плавании дельфином	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его зна-

						чимости.
59	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
60	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
61	Спортивная игра баскетбол	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
62	Спортивная игра баскетбол	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
63	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и	1				Воспитание воле-

	передача мяча двумя руками					вых качеств личности.
64	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
65	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Воспитание волевых качеств личности.
66	Подвижные игры с приемами баскетбола	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
67	Спортивная игра волейбол	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
68	Спортивная игра волейбол	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
69	Прямая нижняя подача, приём и передача	1				Формирование ли-

	ча мяча снизу двумя руками на месте и в движении					дерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
70	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня, взаимоуважение.
71	Спортивная игра футбол	1				Развитие координации, пространственного мышления, формирования режима дня.
72	Спортивная игра футбол	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
73	Подвижные игры с приемами футбола	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости
74	Подвижные игры с приемами футбола	1				Развивают пространственное мышление и ориентацию. Формируют

						режим дня с осознанием его значимостью.
75	Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени	1				Развитие командного духа, развитие лидерских качеств личности
76	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Воспитание командного духа и лидерских качеств каждого. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Пространственная ориентация, укрепление опорно-двигательного аппарата.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Пространственная ориентация, развитие ловкости и гиб-

						кости.
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при анализе челночного бега. Обмен мнений по итогам, выполненного упражнения с указанием достигнутых результатов.
82	Освоение правил и техники выполнения	1				Формировать ре-

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					жим дня, совершенствовать ранее полученные знания и умения, укрепление здоровья обучающихся путём формирования повседневного выполнения физических упражнений через задачу домашнего задания.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при бега на выносливость
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодей-

						ствие и передачи личного опыта при бега на выносливость..
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при бега на выносливость..
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.

89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Формирование осанки, укрепление мышц ног и туловища. Формирование гармонично развивающейся личности. Режим дня с осознанием его значимости.
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых ка-

						честв личности.
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающихся.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Воспитание лидерских качеств личности.
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание	1				Развитие гибкости и ловкости, укрепле-

	50м. Подвижные игры					ние организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте броска на точность в мишень и в челночном беге на время (достижение наилучшего скоростного результата)
101	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1				Обучающие продолжают формировать режим рабочего дня, укрепляют физическое здоровье, повышают интерес к развитию собственного физического и эмоционального состояния.
102	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техни-	1				Воспитание волевых качеств лично-

	ки выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени					сти, укрепление физического здоровья как следствие улучшение психического и эмоционального состояния облучающегося, снятие физической
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Коррекционные задачи
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Из истории развития физической культуры в России	1				Взаимодействие обучающихся между собой
2	Из истории развития национальных видов спорта	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками.
3	Самостоятельная физическая подготовка	1				Развивать пространственное и образное мышление, социализация через взаимодействие с одноклассниками.
4	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация.
5	Оценка годовой динамики показателей	1				Взаимодействие

	физического развития и физической подготовленности					обучающихся между собой.
6	Правила предупреждения травм на уроках физической культуры	1				Формирование режима дня. Самоорганизация и пространственная ориентация.
7	Оказание первой помощи на занятиях физической культуры	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств по средствам выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
8	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	1				Самореализация в беговом виде спорта. Выявление лидерских качеств по средствам выявления "сильнейшего" (результат времени на скорость) в учебном коллективе.
9	Закаливание организма	1				Укрепление морального духа обучающегося.

10	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1				Формирование и понимание режима дня. Формирования задорного образа жизни.
11	Акробатическая комбинация	1				Укрепление морального духа обучающегося.
12	Акробатическая комбинация	1				Формирование самооценки обучающихся. Самореализация, проявление лидерских качеств. Умение работать в команде.
13	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Развитие лидерских качеств в соревновательном моменте в прыжках в длину с места и в подвижной игре
14	Опорной прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания	1				Обучающиеся продолжают формировать режим рабочего дня, укрепляют физическое здоровье, повышают интерес к развитию собственного физи-

						ческого и эмоционального состояния.
15	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Воспитание волевых качеств личности, улучшение психического и эмоционального состояния облучающегося, снятие физической напряжённости.
16	Поводящие упражнения для обучения опорному прыжку	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости. Развитие образного мышления и пространственной ориентации.
17	Обучение опорному прыжку	1				Развитие лидерских качеств, формирование режима дня с осознанием его значимости.
18	Обучение опорному прыжку	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня укрепления

						ние опорно-двигательного аппарата.
19	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Формирование режима дня, здоровый образ жизни.
20	Упражнения на гимнастической перекладине	1				Межличностные взаимодействия в классе.
21	Висы и упоры на низкой гимнастической перекладине	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
22	Танцевальные упражнения «Летк-енка»	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости.
23	Танцевальные упражнения «Летк-енка»	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
24	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой	1				Обучающиеся должны понимать основные моменты правил подвижных

						игр.
25	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Командное взаимодействие, развитие лидерских качеств
26	Упражнения в прыжках в высоту с разбега	1				Вырабатывается командный дух в рамках подводящих подвижных игр.
27	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Развитие лидерских качеств, пространственного мышления и ориентации, самооценка.
28	Прыжок в высоту с разбега способом перешагивания	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирования правильной осанки.
29	Беговые упражнения	1				Развитие пространственной ориентации, гибкость, ловкость, формирование ре-

						жима дня с осознанием его значимости, формирования правильной осанки.
30	Беговые упражнения	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
31	Метание малого мяча на дальность	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
32	Метание малого мяча на дальность	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
33	Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.

						сти.
34	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование правильной осанки, формирование режима дня с осознанием его значимости.
35	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
36	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Развитие координации, пространственного и образного мышления, формирование гибкости и подвижности.
37	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом: подводящие упражнения	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
38	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Развитие мыслительных операций,

						мнемонической деятельности
39	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
40	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
41	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Развитие гибкости и ловкости, формирование режима дня с осознанием его значимости
42	Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом с небольшого склона	1				Развитие гибкости и ловкости, формирование режима дня с осознанием его значимости
43	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
44	Передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в	1				Формирование режима дня с осозна-

	полной координации					нием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
45	Предупреждение травм на занятиях в плавательном бассейне	1				Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.
46	Подводящие упражнения	1				Проверить выполнение упражнений комплекса УГГ. Разучить несколько упражнений для рук, ног и туловища на гимнастической скамейке. Провести игру по желанию учащихся.
47	Подводящие упражнения	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств

						личности.
48	Подводящие упражнения	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости, развитие лидерских качеств личности.
49	Упражнения с плавательной доской	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
50	Упражнения с плавательной доской	1				"Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
51	Упражнения в скольжении на груди	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.

52	Упражнения в скольжении на груди	1				Развитие лидерских качеств личности, пространственная ориентация, формирование режима дня с осознанием его значимости.
53	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
54	Плавание кролем на спине в полной координации	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня с осознанием его значимости, формирование выносливости.
55	Упражнения в плавании способом кроль	1				Пространственная ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
56	Упражнения в плавании способом кроль	1				Пространственная

						ориентация, взаимодействие в коллективе, формирование взаимовыручки и чувство локтя.
57	Упражнения в плавании способом кроль	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
58	Упражнения в плавании способом кроль	1				Укрепление опорного двигательного аппарата, формирование режима дня с осознанием его значимости.
59	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в себе и в своих силах.
60	Разучивание подвижной игры «Запрещенное движение»	1				Расширение кругозора, развитие пространственной ориентации, формирование уверенности в

						себе и в своих силах.
61	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
62	Разучивание подвижной игры «Подвижная цель»	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
63	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Воспитание волевых качеств личности.
64	Разучивание подвижной игры «Эстафета с ведением футбольного мяча»	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
65	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Воспитание волевых качеств личности.
66	Разучивание подвижной игры «Паровая машина»	1				Формирование режима дня с осознанием его зна-

						чимости.
67	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
68	Разучивание подвижной игры «Гонка лодок»	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
69	Упражнения из игры волейбол	1				Формирование лидерских качеств личности, укрепление опорно-двигательного аппарата. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
70	Упражнения из игры волейбол	1				Развитие лидерских качеств личности, формирование режима дня, взаимопонимание.
71	Упражнения из игры баскетбол	1				Развитие координа-

						ции, пространственного мышления, формирования режима дня.
72	Упражнения из игры баскетбол	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости.
73	Упражнения из игры футбол	1				Формирование режима дня с пониманием его значимости
74	Упражнения из игры футбол	1				Развивают пространственное мышление и ориентацию. Формируют режим дня с осознанием его значимостью.
75	Правила выполнения спортивных нормативов 3 ступени	1				Развитие командного духа, развитие лидерских качеств личности
76	Правила ТБ на уроках. Здоровье и ЗОЖ. ГТО в наше время	1				Развитие лидерских качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.

77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Воспитание командного духа и лидерских качеств каждого. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1				Пространственная ориентация, укрепление опорно-двигательного аппарата.
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Пространственная ориентация, развитие ловкости и гибкости.
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека. Правильная осанка и развитие опорного двигательного аппарата для гармонично развивающейся личности.
81	Освоение правил и техники выполнения	1				Повышение самооценки и значимо-

	норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения					сти обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при анализе челночного бега. Обмен мнений по итогам, выполненного упражнения с указанием достигнутых результатов.
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1				Формировать режим дня, совершенствовать ранее полученные знания и умения, укрепление здоровья обучающихся путём формирования повседневного выполнения физических упражнений через задачу домашнего задания.
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в

						рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при бега на выносливость
84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при бега на выносливость..
85	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Повышение самооценки и значимости обучающихся в рамках учебного процесса. Социальная ориентированность на взаимодействие и передачи личного опыта при бега на выносли-

						вость
86	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1				Выявление лидерских качеств, соревновательный момент при беге.
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Формирование осанки, укрепление мышц ног и туловища. Формирование гармонично развивающейся личности. Режим дня с осознанием его значимости.
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни челове-

						ка.
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости в жизни человека.
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности. Формирование режима дня с осознанием его значимости.
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1				Развитие наглядного образного мышления, расширение кругозора, воспитание волевых качеств личности.

95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Формирование режима дня с осознанием его значимости.
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1				Формирование лидерских качеств, улучшение реакции, формирование режима дня и его значимости в жизни обучающихся.
97	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Развитие мыслительных операций, мнемонической деятельности
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1				Воспитание лидерских качеств личности.
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры	1				Развитие гибкости и ловкости, укрепление организма при физической нагрузке. Формирование режима дня и повышение его значимости в жизни обучающегося.
100	Освоение правил и техники выполнения	1				Развитие лидерских

	норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры					качеств в соревновательном моменте броска на точность в мишень и в челночном беге на время (достижение наилучшего скоростного результата)
101	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Обучающие продолжают формировать режим рабочего дня, укрепляют физическое здоровье, повышают интерес к развитию собственного физического и эмоционального состояния.
102	Праздник «Большие гонки», посвященный ГТО и ЗОЖ, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 3 ступени	1				Воспитание волевых качеств личности, укрепление физического здоровья как следствие улучшение психического и эмоционального состояния облучающегося, снятие физической

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАМ- МЕ	102	0	0	
--	-----	---	---	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ