

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «БРАТСКИЙ РАЙОН»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТАРМИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

РЕКОМЕНДОВАНО
Заседание ШМО
учителей гуманитарного
цикла
МКОУ «Тарминская
СОШ»
Протокол № 1
от «29» августа 2024г.
Руководитель МО
Роденюк О.В. *O. Rodenjuk*

РАССМОТРЕНО
На педагогическом
совете
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заседание МС
МКОУ «Тарминская СОШ»
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.
Зам. директора по УВР
Шимон Т.Ю. *T. Shimon*

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 56/5од
от «02» 09. 2024г.
Директор МКОУ
«Тарминская СОШ»
МО «Братский район»
Швед Ю.В. *Y. Shved*



Адаптированная рабочая программа
учебного предмета
«Физкультура»
для обучающегося 4 класса
ОВЗ (ИН) (вариант 1)

Предметная область: «Физическая культура»

Тарма, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

«Физическая культура» 4 класс

Адаптированная Рабочая программа по физической культуре — это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии детей с задержкой психического развития и оказание помощи детям этой категории в освоении образовательной программы начального общего образования.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.).

Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

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

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности, создание оптимальных условий для развития эмоционально - волевой, двигательной сфер. В процессе овладения двигательной деятельностью с общеразвивающей направленностью не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность, гармонизация личности ребенка с ЗПР посредством коррекционной ритмики.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

1. укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
2. совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
3. формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
4. развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, формам активного отдыха и досуга;

5. обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;

6. осуществление индивидуально ориентированной психолого-медико-педагогическую помощи детям с задержкой психического развития с учётом особенностей психического и (или) физического развития, индивидуальных возможностей детей (в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии);

7. улучшение обще-эмоционального состояния детей; улучшение исполнения качества движений (развиваются выразительность, ритмичность, координация, плавность, серийная организация движений); знакомство родителей воспитанников с образцами классической музыки, в этом ключе развитие понимания родителями важной роли классической музыки в полноценном развитии ребенка.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

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

Общая характеристика учебного предмета

Предмет «Адаптированная физическая культура» является основой физического воспитания, включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей и коррекционной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью корректируются психофизические качества, укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из чисто механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой

направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Особенности преподавания предмета

Особенностью преподавания предмета - Адаптированная физическая культура¹ для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет собой сложный процесс, поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, 3 индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счёт развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- «Корректирующие упражнения»- (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические; использование фитболов);
- «Коррекционные игры» - (музыкально – двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением);
- «Нестандартные приемы»- (хромотерапия., музыкотерапия, релаксация, психогимнастика , игротерапия).

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. В сочетании с другими формами обучения физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлиненных переменах и в группах продленного дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической

культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Адаптированная Рабочая программа разработана в соответствии с «**Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития**» одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15), на основе авторской Рабочей программы по физической культуре Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.

Настоящая адаптированная рабочая программа разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования;
- годовым календарным учебным графиком МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;
- учебным планом МБОУ «СОШ №75» на 2017-2018 учебный год;

Учебника:

Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.

С учетом целей и задач основной образовательной программы основного общего образования и отражает пути реализации содержания учебного предмета.

Рабочая программа разработана в соответствии с положением о рабочей программе учебных предметов, курсов основного общего образования.

Основная задача рабочей программы – обеспечить выполнение ФГОС и учебного плана по предмету.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. С учетом этих особенностей целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Сроки реализации Адаптированной рабочей программы:

Согласно Положению о рабочей программе, срок реализации рабочей программы - 2017-2018 учебный год.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в учебном году, что соответствует 3 учебным часам в неделю.

Формы образовательных технологий

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения перестроения) – используются при проведении строевых, обще развивающих упражнений в водной части урока.

Поточный - учащиеся выполняют одно и то же упражнение по очереди, один за другим, непрерывным потоком (лазание по гимнастической стенке, скамейке, прыжки в длину, бег).

Посменный – учащиеся распределяются на смены, на очереди для выполнения упражнений (метания, акробатические упражнения, лазание).

Индивидуальный – используются в учетных уроках.

Групповой - каждая группа учащихся по заданию учителя занимается самостоятельно, выполняя в порядке очереди разные виды упражнений.

Формы и методы организации учебного процесса:

словесные методы обучения (команда, указание, распоряжение, оценка, объяснение, беседа), наглядные методы (обычный показ упражнения, использование наглядных пособий, технических средств обучения, имитационный показ).

Виды организации учебной деятельности:

- урок консультация;
- урок-встреча со спортсменами-чемпионами;
- урок-экскурсия, урок-соревнование.

Виды контроля

Используемые формы, виды, способы и средства проверки и оценки результатов обучения по данной рабочей программе

Контроль и учет уровня физического развития и физической подготовленности учащихся по мере прохождения учебного материала по физической культуре проводится текущий контроль освоения учебного материала и выполнения учебных нормативов по видам двигательной деятельности.

Физическая подготовленность проверяется при стартовом контроле и сдаче контрольных нормативов в конце учебного года по шести основным тестам: скоростным, скоростно-силовым, силовым, выносливости, координации, гибкости, силы.

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Лет	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1	Скорость	Бег 30 м, с	9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-5,6	5,3
			10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
2	Координация	Челночный бег 3×10 м/ с	9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
			10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места	9	120	130-150	175	110	135-150	160
			10	130	140-160	185	120	140-155	170
4	Выносливость	6-минутный бег, м	9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
			10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050

5	Гибкость	Наклон вперед	9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
6	Сила	Подтягивани е на высокой (м), низкой (д) перекладине	9	1	3-4	5	3	7-11	16
			10	1	3-4	5	4	8-13	18

Содержание Учебно-методического комплекса по предмету

Рабочая программа ориентирована на использование учебно-методического комплекса:

Для учителя	Для учащихся
Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В. И. Лях.- М.: Просвещение, 2014.- 64с.	Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.
Лях В. И. Физическая культура. 1-4 класс: учебник для общеобразоват. организаций / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2012. – 190с.	
Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.	

Планируемые результаты освоения предмета, курса

Программа обеспечивает достижение выпускниками начальной школы определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

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

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

Требования к уровню подготовки учащихся

Планируемые образовательные результаты обучающихся с ЗПР на конец 4 класса:

Учащиеся должны знать:

- об особенностях зарождения физической культуры, Истории первых Олимпийских игр;
- о способах и особенностях движений и передвижений человека, роли и значении психических и биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об обучении движениям, роли зрительного и слухового анализаторов при их освоении и выполнении;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

- вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Содержание предмета, курса

Знания о физической культуре

История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

Что надо знать	8ч.		3ч.		1ч.		1ч.		13ч.	
Что надо уметь 65ч.										
Бег, ходьба, прыжки, метание. 15баз.+5вар.=20ч.	17ч.		3ч.		-		-		20ч.	
Бодрость, грация, координация. 18баз.+8вар.=26ч.	-		16ч.		6ч.		4ч.		26ч.	
Играем все. 14баз.+7вар.=21ч.	-		-		-		21ч.		21ч.	
Все на лыжи. 18баз.+5вар.=23ч.	-		-		23ч.		-		23ч.	
Всего:	25ч.		22ч.		30ч.		26ч.		103ч.	

Разделы

Тема раздела	Обозначение
Что надо знать	1
Что надо уметь	2
Бег, ходьба, прыжки, метание	2.1
Бодрость, грация, координация	2.2
Играем все!	2.3
Все на лыжи!	2.4

Описание места предмета, курса «Физическая культура» в учебном плане

Курс «Физическая культура» рассчитан на 405ч. В 1 классе на изучение физической культуры отводится 99ч (3 ч в неделю, 33 учебных недель), во 2-4 классах по 102 ч (3 ч в неделю, 34 учебных недели в каждом классе).

В 4 классе на уроки физической культуры отводится 103 ч (3 ч в неделю, 34 учебные недели), в соответствии с календарем учебного времени на 2017-2018 учебный год, произведена корректировка календарно-тематического планирования для 4 класса и добавлен 1 час в раздел «Играем все!».

Тема урока	Дата урока	Домашнее задание
Подвижные игры «Мяч в корзину», «Школа мяча».	30.05	с.114-115

Используемые УМК «Школа России» наиболее полно реализует требования ФГОС, учебники входят в Федеральный перечень на 2017-2018 учебный год.

Тематический поурочный план учебного предмета «Физическая культура»
4 Б класс
(3 часа в неделю, 34 учебные недели)
2024-2025 учебный год

Условные обозначения:

- 1 - Теоретические занятия;
- 2 - Лабораторные, практические, развитие речи/ внеклассное чтение;
- 3 – Экскурсии;
- 4 - Контрольные работы (обобщающий урок).

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные ресурсы
	Что надо знать		
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
2.	Идеалы и символика Олимпийских игр.	1	
	Бег, ходьба, прыжки, метание		
3.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, в полуприседе.	1	
4.	Сочетание различных видов ходьбы.	1	
	Что надо знать		
5.	Строение глаз. Специальные упражнения для органов зрения.	1	
	Бег, ходьба, прыжки, метание		
6.	Обычный бег, бег с изменением длины и частоты шагов.	1	
7.	Бег с преодолением препятствий.	1	
8.	Бег приставными шагами правым, левым боком вперед.	1	
9.	Тестирование челночного бега 3x10м.	1	
	Что надо знать		
10.	Правила личной гигиены. Игра «Проверь себя» на усвоение правил личной гигиены.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Бег, ходьба, прыжки, метание		
11.	Эстафеты с бегом на скорость. «Круговая эстафета.	1	
12.	Медленный бег до 5-8мин.	1	
13.	Кросс до 1 км.	1	
14.	Бег с ускорением от 20 до 30м.	1	
	Что надо знать		
15.	Как правильно дышать при различных физических нагрузках.	1	
	Бег, ходьба, прыжки, метание		
16.	Прыжки на одной и двух ногах на месте.	1	
17.	Прыжки в длину с места, с поворотом 180*.	1	

	Что надо знать		
18.	Важность физических упражнений для укрепления мышц живота и работа кишечника.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Бег, ходьба, прыжки, метание		
19.	Прыжки в длину с разбега с зоны отталкивания 30-50 см.	1	
20.	Прыжки в длину с прямого разбега.	1	
21.	Метание малого мяча с места на дальность.	1	
22.	Метание на заданное расстояние.	1	
	Что надо знать		
23.	Тестирование физических способностей: скоростных, силовых, выносливости.	1	
24.	Роль и значение занятий физической культурой.	1	
	Бег, ходьба, прыжки, метание		
25.	Метание в горизонтальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1	
26.	Метание в вертикальную цель (1,5x1,5 м) с расстояния 4-5 м.	1	
27.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	
28.	Равномерный бег.	1	
	Бодрость, грация, координация		
29.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.	1	
	Что надо знать		
30.	Упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru/
	Бодрость, грация, координация		
31.	Общеразвивающие упражнения на снарядах.	1	
32.	Акробатические упражнения на равновесие.	1	
33.	Группировка, перекуты в группировке.	1	
	Что надо знать		
34.	Травмы, которые можно получить на уроке.	1	
	Бодрость, грация, координация		
35.	Кувырок назад, кувырок вперед, стойка на лопатках.	1	
36.	Вис на согнутых руках согнув ноги.	1	
37.	Упражнения на гимнастической стенке вис прогнувшись.	1	
38.	Лазанье по гимнастической стенке.	1	
39.	Лазанье по гимнастической стенке. Отработка навыка.	1	
40.	Лазанье по наклонной скамейке.	1	

41.	Опорный прыжок на горку из гимнастических матов.	1	
	Что надо знать		
42.	Измерение окружности грудной клетки, плеча и силы мышц.	1	
	Бодрость, грация, координация		
43.	Перелезание через препятствие.	1	
44.	Перелезание через гимнастическое бревно.	1	
45.	Лазанье по канату.	1	
46.	Перелезание через гимнастического коня.	1	
47.	Перелезание через гимнастического коня.	1	
	Все на лыжи!		
48.	Переноска и надевание лыж. Переменный двушажный ход без палок.	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
49.	Техника переменного двушажного хода без палок.	1	
50.	Техника переменного двушажного хода с палками.	1	
51.	Переменный двушажный ход с палками.	1	
52.	Техника переменного двушажного хода без палок.	1	
53.	Техника скользящего шага без палок.	1	
54.	Повороты переступанием в движении.	1	
55.	Повороты переступанием в движении.	1	
56.	Укрепление здоровья средствами закаливания.	1	
57.	Техника подъема «лесенкой».	1	
58.	Техника подъема «лесенкой».	1	
	Что надо знать		
59.	Правила личной гигиены (соблюдение чистоты тела, смена напольного белья).	1	www.edu.ru www.school.edu.ru https://uchi.ru
	Все на лыжи!		
60.	Техника спуска с высокой стойке.	1	
61.	Техника спуска с высокой стойке.	1	
62.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
63.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
64.	Передвижение на лыжах до 2 км. Отработка навыка.	1	
65.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
66.	Передвижение на лыжах до 2 км.	1	
67.	Передвижение на лыжах до 2 км. Отработка навыка.	1	
68.	Подъемы с пологих склонов.	1	
69.	Спуски с пологих склонов.	1	

70.	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	
71.	Передвижение на лыжах до 2,5 км.	1	
	Бодрость, грация, координация		
72.	Стойка на носках и на одной ноге.	1	
73.	Ходьба по бревну (высота до 1 м).	1	
74.	Ходьба по бревну большими шагами и выпадами.	1	
75.	Стойка на одной ноге с закрытыми глазами.	1	
76.	Стойка на бревне (высота 60 см) на двух ногах.	1	
77.	Ходьба приставными шагами.	1	
78.	Лазанье по канату.	1	
79.	Перешагивание через набивные мячи.	1	
80.	Шаги голопа и польки в парах.	1	
81.	Перестроение с двух шеренг в два круга.	1	
82.	Бросок набивного мяча двумя руками.	1	
	Что надо знать		
83.	Требования и рекомендации к одежде и обуви для занятий.	1	
	Играем все!		
84.	Подвижные игры «Пустое место», «Белые медведи», «Космонавты».	1	
85.	Подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Вызови по имени».	1	
86.	Подвижные игры «Подвижная цель», «Охотники и утки».	1	
87.	Подвижные игры «Быстро и точно», «Снайперы».	1	
88.	Ловля мяча индивидуально.	1	
89.	Передача мяча на месте и в движении.	1	
90.	Броски мяча на месте и в движении.	1	
91.	Ведение мяча с изменением направления.	1	
92.	Ловля, передача мяча в парах.	1	
93.	Броски, ведение мяча в парах.	1	
94.	Ловля и передача мяча на месте.	1	
95.	Броски в цель (кольцо, щит, обруч).	1	
96.	Ведение мяча правой рукой в движении.	1	
97.	Ведение мяча левой рукой в движении.	1	
98.	Подвижная игра «Борьба за мяч».	1	
99.	Подвижная игра «Перестрелка».	1	
100.	Подвижная игра «Играй, играй, мяч не теряй».	1	

101.	Подвижная игра «Школа мяча».	1	
102.	Подвижная игра «Мяч в корзину».	1	28.05
103.	Подвижные игры «Мяч в корзину», «Школа мяча».	1	30.05