МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МО Алапаевское

МОУ "Деевская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УР	Директор МОУ "Деевская СОШ"
Дунаева Т.Н.	Болотова Л.В.	Жолобов А.А
Протокол №4 от «26» август 2024 г.	Протокол №9 от «30» август 2024 г.	Приказ 29-лс от «30» августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5871953)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Деево, 2024

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

МО Алапаевское

МОУ "Деевская СОШ"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УР	Директор МОУ "Деевская СОШ"
_____	_____	_____
Дунаева Т.Н.	Болотова Л.В.	Жолобов А.А
Протокол №4 от «26» август 2024 г.	Протокол №9 от «30» август 2024 г.	Приказ 29-лс от «30» августа 2024 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 5871953)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

с. Деево, 2024

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» составлена на основе Федеральной адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденной приказом Министерства просвещения России от 24.11.2022г. № 1026 (https://clck.ru/33NMkR).

Программа адресована обучающимся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) с учетом реализации их особых образовательных потребностей, а также индивидуальных особенностей и возможностей.

Учебный предмет «Адаптированная физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура» и является обязательной частью учебного плана. В соответствии с учебным планом рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» в 1-4 классе рассчитана на 34 учебные недели и составляет 102 часа в год (3 часа в неделю).

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа определяет цель и задачи учебного предмета «Адаптированная физическая культура».

Цель учебного предмета – всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Задачи обучения:

- коррекция нарушений физического развития;

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов обучающихся для освоения доступных видов спортивно- физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально- волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» в 1-4 классе определяет следующие задачи:

Задачи учебного предмета:

- формирование элементарных знаний о распорядке дня, личной гигиене;
- формирование умения выполнять комплекс утренней гимнастики;
- формирование умения подавать команды при сдаче рапорта, выполнять команды в строю, соблюдать дистанцию при перестроениях;
- формирование умения принимать правильную осанку;
- формирование умения ходить в различном темпе с различными исходными положениями рук;

- формирование умения перелезать через препятствия и подлезать под них различными способами в зависимости от высоты;
- формирование умения переносить несколько набивных мячей;
- формирование умения сохранять равновесие на гимнастической скамейке в упражнениях с предметами и в парах, выполнять вис на канате,
- формирование умения координировать движения рук и ног в попеременном двухшажном ходе;
- формирование умения преодолевать спуск в высокой стойке на склоне, преодолевать на лыжах дистанцию до 0,8 км;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений.

II. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Уроки «Адаптивной физической культуры» у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) направлены на укрепление здоровья, физическое развитие, способствовали формированию правильной осанки, физических качеств и становлению школы движений.

Урочные занятия по «Адаптированная физическая культура» осуществляются при использовании различных методов:

- формирования знаний (методы слова (информация речевого воздействия) и методы наглядности (информация перцептивного воздействия);
- обучения двигательным действиям (дробление и последовательное освоение частей целостного упражнения);
- развития физических качеств и способностей (для развития скоростных качеств (быстроты) — повторный, игровой, вариативный (контрастный), сенсорный методы;
- для развития выносливости — равномерный, переменный, повторный, игровой методы;
- для развития координационных способностей - элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на реагирующую способность (сигналы разной модальности на слуховой и зрительный аппарат);

- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной или подвижной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование тренажеров для «прочувствования» всех параметров движения, предметных или символических ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки и т. п.);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений (в зависимости от сохранности сенсорных систем);
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями являются следующие методы:

- игровой
- воспитания личности;
- взаимодействия педагога и обучающихся.

Использование разнообразных средств и методов адаптивной физической культуры служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных

способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации.

Содержание разделов

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Контрольные работы (количество)
1.	Знания о физической культуре	В процессе обучения	-
2.	Гимнастика	23	-
3	Легкая атлетика	36	-
4.	Игры	26	-
5.	Лыжная подготовка	17	-
	Итого:	102	-

С учетом каждого региона вместо лыжной подготовки проводятся занятия на открытом воздухе: гимнастика, легкая атлетика, игры; катание на коньках.

III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

– освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;

– освоение себя как обучающегося, заинтересованного посещением занятий адаптивной физической культурой в условиях спортивного зала, на спортивной площадке (на открытом воздухе);

– положительное отношение окружающей действительности, готовность к организации взаимодействия с ней и включение в активные спортивно-оздоровительные мероприятия.

Предметные:

Минимальный уровень:

- иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- выполнять комплексы утренней гимнастики под руководством учителя;
- знать правила поведения на уроках физической культуры и осознанно их применять;
- выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
- иметь представления о двигательных действиях;
- знать основные строевые команды;
- выполнять подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- ходить в различном темпе с различными исходными положениями;
- взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований;
- участвовать в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;
- знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием,

− соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Достаточный уровень:

− практически осваивать элементы гимнастики, лёгкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;

− самостоятельное выполнять комплексы утренней гимнастики;

− владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;

− участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);

− выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;

− подавать и выполнять строевые команды;

− уметь вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

− совместное участвовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;

− оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;

− знать спортивные традиции своего народа;

− знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и применять их в практической деятельности;

− знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;

− знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;

– соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

Система оценки достижений

Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении социальными (жизненными) компетенциями, может быть представлена в условных единицах:

- 0 баллов - нет фиксируемой динамики;
- 1 балл - минимальная динамика;
- 2 балла - удовлетворительная динамика;
- 3 балла - значительная динамика.

Оценивается техника (правильность) выполнения упражнений: при построении, перестроении; выполнение строевых команд; в равновесии, ходьбе, лазанье; упражнения с элементами гимнастики и акробатики; передвижение на лыжах.

В беге, прыжках, метании и бросках учитываются секунды, количество, длина, высота.

При оценке предметных результатов учитель руководствуется следующими критериями:

Оценка «5» - ставится за верное выполнение задания. При этой оценке допускаются мелкие ошибки (не влияющие на качество и результат выполнения). К ним можно отнести неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Оценка «4» - ставится, если обучающийся допускает несколько мелких или одну значительную ошибку при выполнении упражнения.

К значительным ошибкам относятся такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель не намного ниже. Примеры значительных ошибок:

- старт не из требуемого положения;

- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в высоту, длину;

- несинхронность выполнения движений.

Оценка «3» - ставится, если обучающийся ученик допустил не более одной значительной ошибки и несколько мелких. Также оценку «удовлетворительно» может получить ученик, совершивший несколько грубых ошибок, но при повторных попытках улучшивший результат. Грубые ошибки – разновидность ошибок, при которых искажается техника движения, а также влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Оценка «2» - не ставится.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, перестроениях, ходьбе.

В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать количественный результат. Но так как возрастных нормативов для обучающихся с интеллектуальными нарушениями нет, учитель сам определяет результат, на который он будет ориентировать ученика в зависимости от его физических возможностей.

Не снижается оценка обучающемуся, допускающему мелкие, значительные или грубые ошибки, обусловленные его моторным развитием и избежать которых он не может физически.

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	6			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		6			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты	5			Поле для свободного ввода
2.3	Строевые команды и построения	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Освоение упражнений основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	10			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		33			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение физическими упражнениями	18			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		18			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	4			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	3			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые расчёты и упражнения	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения упражнений основной гимнастики	32			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания, спортивные	7			Поле для

	эстафеты				свободного ввода
1.3	Организующие команды и приёмы	1			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		40			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Техника выполнения упражнений для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений	16			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		16			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	3			Поле для свободного ввода
1.2	Основы навыков плавания	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями	5			Поле для свободного ввода
2.2	Самостоятельные развивающие подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения	2			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		7			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Специальные упражнения основной гимнастики	22			Поле для свободного ввода
1.2	Игры и игровые задания	6			Поле для

					свободного ввода
Итого по разделу		28			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Комбинации упражнений основной гимнастики	8			Поле для свободного ввода
2.2	Спортивные упражнения	12			Поле для свободного ввода
2.3	Туристические физические упражнения	2			Поле для свободного ввода
2.4	Подготовка к демонстрации полученных результатов	4			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		26			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	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	5			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		5			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Способы физкультурной деятельности	9			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		9			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Техника выполнения специальных комплексов упражнений основной гимнастики	17			Поле для свободного ввода
1.2	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий и выполнение перемещений различными способами передвижений	2			Поле для свободного ввода
1.3	Игры и игровые задания	4			Поле для свободного ввода

Итого по разделу		23			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Универсальные умения выполнения физических упражнений при взаимодействии в группах	2			Поле для свободного ввода
2.2	Универсальные умения плавания спортивными стилями	14			Поле для свободного ввода
2.3	Универсальные умения удержания, броска, ловли, вращения, переката (передачи) гимнастических предметов (мяч, скакалка)	3			Поле для свободного ввода
2.4	Универсальные умения удержания равновесий, выполнения прыжков, поворотов, танцевальных шагов индивидуально и в группах, выполнение акробатических упражнений	4			Поле для свободного ввода
2.5	Организация и проведение подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет. Организация участия в соревновательной деятельности, контрольно-тестовых упражнениях, сдаче нормативов ГТО	2			Поле для свободного ввода
2.6	Игры и игровые задания, спортивные эстафеты	3			Поле для свободного ввода
2.7	Подготовка к демонстрации достигнутых результатов	3			Поле для свободного ввода
Итого по разделу		31			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура и спорт. Классификация физических упражнений. Здоровый образ жизни. Распорядок дня и личная гигиена. Самоконтроль. Правила техники безопасности при занятиях физической культурой в зале, на улице	1				Поле для свободного ввода1
2	Культура движения. Гимнастика. Общие принципы выполнения гимнастических упражнений. Гимнастический шаг и бег. Основные хореографические позиции	1				Поле для свободного ввода1
3	Основные направления физической культуры и спорта. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО)	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные разделы урока. Исходные положения в физических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
5	Основные правила подбора одежды для занятий физической культурой, спортом. Знакомство с основным	1				Поле для свободного ввода1

	спортивным оборудованием в школе					
6	Техника выполнения основных строевых команд. Техника выполнения строевых упражнений	1				Поле для свободного ввода1
7	Здоровый образ жизни. Составление комплекса упражнений для утренней зарядки, физкультминуток. Дневник измерений массы и длины тела	1				Поле для свободного ввода1
8	Принципы закаливания. Техника выполнения оздоровительных упражнений и комплексов	1				Поле для свободного ввода1
9	Самоконтроль: техника дыхания и выполнения физических упражнений; внешние признаки утомления во время занятий физической культурой	1				Поле для свободного ввода1
10	Техника выполнения музыкально-сценических и ролевых подвижных игр	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
12	Проектирование и выполнение игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
13	Виды танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
14	Основные элементы физических	1				Поле для

	упражнений					свободного ввода1
15	Организующие команды и приемы при построении, передвижении, расчёте	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения гимнастического шага. Техника выполнения шагов: приставные шаги вперёд, в сторону на полной стопе; шаги с продвижением вперёд на носках, пятках, на полной стопе; шаги с наклоном туловища вперед, в сторону	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения различных видов гимнастического бега	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения небольших прыжков в полном приседе	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата. Характерные ошибки при выполнении упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений для формирования стопы; для увеличения эластичности мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений для увеличения подвижности	1				Поле для свободного

	голеностопного сустава					ввода1
22	Техника выполнения упражнений для выворотности стоп; для укрепления мышц стопы	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений для растяжки задней поверхности бедра	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения упражнений для укрепления мышц спины; для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
28	Техника выполнения упражнений для развития гибкости позвоночника; для увеличения подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
29	Техника выполнения различных видов ходьбы для развития координации. Техника выполнения различных видов бега для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подскоков и	1				Поле для

	прыжков через скакалку					свободного ввода1
31	Техника выполнения упражнений с мячом: баланс, передача, отбивы	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения упражнений с мячом: перекаты, броски, переброски, ловли	1				Поле для свободного ввода1
33	Техника выполнения танцевальных шагов	1				Поле для свободного ввода1
34	Техника вращения кистью руки скакалки, сложенной вчетверо. Техника вращения вдвое сложенной скакалки в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях. Техника вращения скакалки в боковой плоскости справа налево	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения специальных упражнений: повороты, прыжки	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения специальных упражнений: равновесия	1				Поле для свободного ввода1
37	Методика контроля величины нагрузки и дыхания при выполнении упражнений	1				Поле для свободного ввода1
38	Основные правила участия в	1				Поле для

	музыкально-сценических играх. Музыкально-сценические игры с элементами гимнастических упражнений					свободного ввода1
39	Основные правила проведения ролевых подвижных игр. Ролевые подвижные игры	1				Поле для свободного ввода1
40	Формирование навыков участия в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника выполнения гимнастических упражнений в игровой деятельности и в общеразвивающих играх	1				Поле для свободного ввода1
42	Эстетическое воспитание на уроках физической культуры: передача образа движением; соблюдение музыкального ритма; восприятие образа через музыку и движение	1				Поле для свободного ввода1
43	Игровые задания, направленные на тестирование гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
44	Игры с гимнастическим предметом. Проектирование и проведение игр с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные правила участия в спортивных эстафетах с гимнастическими предметами. Спортивные эстафеты со скакалкой	1				Поле для свободного ввода1

46	Спортивные эстафеты с мячом	1				Поле для свободного ввода1
47	Проектирование и проведение спортивных эстафет с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
48	Организующие команды при построении, передвижении, перестроении	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование стопы	1				Поле для свободного ввода1
50	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на формирование осанки; на развитие гибкости	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки на развитие координации	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц бедер	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины	1				Поле для свободного ввода1

55	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комбинаций упражнений общей разминки для подготовки к физическим нагрузкам	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: наклоны туловища вперед, назад и в стороны	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: полуприседы	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры с отведение ноги вперед, назад, в сторону, не отрывая от носка	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения гимнастической разминки у опоры: приставные шаги в сторону и поворот	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения спортивных упражнений на выталкивание соперника, на перетягивание соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
63	Техника выполнения спортивных упражнений на теснение соперника	1				Поле для свободного

	грудь в грудь руки за спиной, на теснение соперника, сидя спина к спине, ноги в упор					ввода1
64	Техника выполнения спортивных упражнений на овладение предметом у соперника одной рукой, двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
65	Техника выполнения подводящих упражнений к выполнению шпагатов, упражнения «мост», упражнения «кувырок»	1				Поле для свободного ввода1
66	Техника выполнения упражнений спортивной борьбы	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Гармоничное физическое развитие. Знакомство с формами контрольных измерений массы и длины своего тела	1				Поле для свободного ввода1
2	Осанка и ее влияние на здоровье человека. Составление комплексов упражнений для формирования правильной осанки	1				Поле для свободного ввода1
3	Олимпийское движение: история и современность. Структура российского спортивного движения	1				Поле для свободного ввода1
4	Общеразвивающие музыкально-сценические игры. Русские народные танцевальные движения	1				Поле для свободного ввода1
5	Общая характеристика плавания. Правила поведения в бассейне. Элементы плавания. Характерные ошибки при освоении основных элементов плавания	1				Поле для свободного ввода1
6	Методика наблюдений за динамикой своего физического развития. Осанка и ее влияние на физическое здоровье. Методика контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1

7	Краткая характеристика основных физических качеств. Различие упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. Отбор и составление упражнений основной гимнастики для тренировки отдельных мышц, физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1
8	Здоровый образ жизни и способы его формирования	1				Поле для свободного ввода1
9	Проектирование и модернизация ролевых игр и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
10	Практика проведения общеразвивающих, спортивных, туристических игр и игровых заданий, спортивных эстафет с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
11	Практика проведения ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
12	Практика выполнения организующих команд и приёмов	1				Поле для свободного ввода1
13	Техника выполнения упражнений общей разминки. Практика выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1

14	Техника выполнения гимнастического шага с контролем дыхания. Техника выполнения гимнастического бега с контролем дыхания	1				Поле для свободного ввода1
15	Основные правила выполнения упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц брюшного пресса	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения упражнений партерной разминки для укрепления мышц спины, для разогревания мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития гибкости позвоночника, для развития подвижности плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития подвижности в тазобедренных суставах	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений партерной разминки для развития координации	1				Поле для свободного ввода1

22	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для укрепления голеностопных суставов	1				Поле для свободного ввода1
23	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
24	Техника выполнения упражнений разминки у опоры для развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения базовых упражнений на равновесие у опоры	1				Поле для свободного ввода1
26	Техника выполнения приставных шагов и поворотов у опоры	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения приземления после прыжка	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление и комбинирование упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
29	Основные правила выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
30	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: кувырок вперёд, кувырок назад	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения подводящих и	1				Поле для

	акробатических упражнений: шпагат продольный, поперечный, колесо					свободного ввода1
32	Техника выполнения подводящих и акробатических упражнений: «мост» из положения сидя, «мост» из положения стоя, подъем из положения «мост»	1				Поле для свободного ввода1
33	Основные правила выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
34	Практика выполнения ранее изученных упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
35	Техника выполнения удержания скакалки; вращения сложенной вдвое скакалки в различных плоскостях; броска и ловли скакалки	1				Поле для свободного ввода1
36	Техника выполнения высоких прыжков вперёд через скакалку с двойным махом вперёд	1				Поле для свободного ввода1
37	Техника выполнения бросков мяча, ловли мяча, серии отбивов мяча	1				Поле для свободного ввода1
38	Составление комбинаций упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
39	Комбинации с упражнениями общей разминки	1				Поле для свободного

						ввода1
40	Комбинации с упражнениями партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
41	Комбинации с упражнениями разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
42	Комбинации с упражнениями с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
43	Комбинации с акробатическими упражнениями	1				Поле для свободного ввода1
44	Комбинации различных гимнастических и акробатических упражнений с танцевальными шагами	1				Поле для свободного ввода1
45	Основные принципы и правила взаимодействия и сотрудничества в музыкально-сценических и ролевых играх, в туристических играх и игровых заданиях, в спортивных эстафетах	1				Поле для свободного ввода1
46	Практика применения правил безопасности при выполнении физических упражнений и различных форм двигательной активности в играх и игровых заданиях	1				Поле для свободного ввода1
47	Музыкально-сценические и ролевые	1				Поле для

	игры					свободного ввода1
48	Туристические игры и спортивные эстафеты	1				Поле для свободного ввода1
49	Основные принципы и правила участия в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности. Практика применения правил техники безопасности при участии в спортивных эстафетах с элементами соревновательной деятельности	1				Поле для свободного ввода1
50	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности без гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
51	Спортивные эстафеты с элементами соревновательной деятельности с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
52	Основные организующие команды и приемы. Техника выполнения действий при строевых командах	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бег вперед, назад, подскоки	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: группировка, кувырок	1				Поле для свободного ввода1

55	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: повороты, равновесие	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения упражнений для развития жизненно важных навыков и умений: бросок и ловля гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
57	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков челночного бега	1				Поле для свободного ввода1
58	Техника выполнения упражнений определенных двигательных умений и навыков: бега на короткие дистанции (30 м)	1				Поле для свободного ввода1
59	Техника выполнения перемещений с броском и ловлей гимнастического предмета	1				Поле для свободного ввода1
60	Техника выполнения прыжка в группировке с полуповоротом всего тела толчком с двух ног. Техника выполнения прыжка с выбросом ноги вперед	1				Поле для свободного ввода1
61	Плавание: общая характеристика. Правила безопасного поведения в бассейне	1				Поле для свободного ввода1
62	Правила дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1

63	Техника выполнения элементарных гребковых движений руками, ногами, скольжение	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
65	Спортивные стили плавания. Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
66	Плавательная подготовка: плавание кролем на груди	1				Поле для свободного ввода1
67	Плавательная подготовка: плавание брассом	1				Поле для свободного ввода1
68	Плавательная подготовка: упражнения «Веселый дельфин», «Лягушонок»	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений	1				Поле для свободного ввода1
2	Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании	1				Поле для свободного ввода1
3	Подводящие упражнения и их назначение	1				Поле для свободного ввода1
4	Правила дыхания в воде при плавании	1				Поле для свободного ввода1
5	Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании	1				Поле для свободного ввода1
6	Виды спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
7	Техника спортивных стилей плавания	1				Поле для свободного

						ввода1
8	Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
9	Техника выполнения танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
10	Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
11	Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания	1				Поле для свободного ввода1
12	Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
13	Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры	1				Поле для свободного ввода1
14	Строевые команды: построения, перестроения	1				Поле для свободного ввода1
15	Методика контроля правильного	1				Поле для

	выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки					свободного ввода1
16	Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами	1				Поле для свободного ввода1
22	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для	1				Поле для свободного ввода1

	укрепления мышц ног					
23	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
24	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса	1				Поле для свободного ввода1
25	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава	1				Поле для свободного ввода1
26	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава	1				Поле для свободного ввода1
27	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений	1				Поле для свободного

	с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей					ввода1
29	Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
30	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
31	Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
32	Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде	1				Поле для свободного ввода1
33	Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и	1				Поле для свободного

	координационно-скоростные способности					ввода1
34	Игровые задания на выполнение физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
35	Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
36	Акробатические упражнения для перемещений	1				Поле для свободного ввода1
37	Игры с выталкиванием	1				Поле для свободного ввода1
38	Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор	1				Поле для свободного ввода1
39	Игры в перетягивания соперника в свою сторону	1				Поле для свободного ввода1
40	Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками	1				Поле для свободного ввода1
41	Игры на устойчивость	1				Поле для свободного ввода1
42	Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое	1				Поле для свободного

	задание: собери рюкзак в поход					ввода1
43	Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения специальных упражнений: прыжки	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения прыжков через скакалку	1				Поле для свободного ввода1
46	Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
47	Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости	1				Поле для свободного ввода1
49	Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО	1				Поле для свободного ввода1
50	Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием	1				Поле для свободного ввода1

	танцевальных шагов и элементов					
51	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта	1				Поле для свободного ввода1
54	Проектная деятельность по подготовке личного выступления	1				Поле для свободного ввода1
55	Проектная деятельность по подготовке группового упражнения	1				Поле для свободного ввода1
56	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости	1				Поле для свободного ввода1
57	Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде	1				Поле для свободного ввода1

59	Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания	1				Поле для свободного ввода1
60	Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние	1				Поле для свободного ввода1
61	Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)	1				Поле для свободного ввода1
62	Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость	1				Поле для свободного ввода1
63	Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений	1				Поле для свободного ввода1
64	Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода	1				Поле для свободного ввода1
65	Контрольно-тестовые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
66	Демонстрация группового показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
67	Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-	1				Поле для свободного

	скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость					ввода1
68	Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности. Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Характеристика физической культуры, ее роли в общей культуре человека. Задачи спорта и задачи физической культуры. Важные навыки жизнедеятельности человека	1				Поле для свободного ввода1
2	Туристическая деятельность	1				Поле для свободного ввода1
3	Строевые команды. Строевые упражнения	1				Поле для свободного ввода1
4	Основные правила безопасного поведения на уроке физической культуры. Направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания	1				Поле для свободного ввода1
5	Классификация физических упражнений по целевому назначению. Техника выполнения упражнений для тестирования результатов развития физических качеств и способностей	1				Поле для свободного ввода1

6	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: общая разминка, партерная разминка, разминка у опоры	1				Поле для свободного ввода1
7	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьеформирующими физическими упражнениями: игры и игровые задания	1				Поле для свободного ввода1
8	Способы демонстрация полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
9	Методы определения динамики развития гибкости и координационно-скоростных способностей	1				Поле для свободного ввода1
10	Проектирование новых игр и игровых заданий, способов демонстрации полученных навыков и умений выполнения физических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
11	Моделирование комплексов упражнений на развитие гибкости и увеличения эластичности мышц	1				Поле для свободного ввода1
12	Моделирование комплексов упражнений на развитие координационно-скоростных способностей и меткости	1				Поле для свободного ввода1
13	Моделирование комплексов упражнений на развитие моторики; на увеличение подвижности суставов, формирование стопы и осанки; на укрепление мышц	1				Поле для свободного ввода1

	тела. Моделирование игр и игровых заданий с выполнением комплексов физических упражнений					
14	Туристическая деятельность: базовое снаряжение для похода, составление маршрута, ориентирование на местности	1				Поле для свободного ввода1
15	Типичные ошибки при выполнении специальных комплексов упражнений основной гимнастики	1				Поле для свободного ввода1
16	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц спины	1				Поле для свободного ввода1
17	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц ног	1				Поле для свободного ввода1
18	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц рук	1				Поле для свободного ввода1
19	Техника выполнения комплексов упражнений на укрепление мышц живота	1				Поле для свободного ввода1
20	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие гибкости позвоночника	1				Поле для свободного ввода1
21	Техника выполнения комплексов упражнений на развитие подвижности тазобедренных суставов; на развитие подвижности коленных и голеностопных	1				Поле для свободного ввода1

	суставов; на развитие эластичности мышц ног					
22	Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов акробатических упражнений для развития координации. Техника выполнения комплексов упражнений с гимнастическими предметами для развития координации. Техника выполнения комплексов танцевальных шагов для развития координации	1				Поле для свободного ввода1
23	Проектирование правил новых ролевых спортивных эстафет. Участие в спортивных эстафетах по ролям	1				Поле для свободного ввода1
24	Универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий: утренняя гимнастика, тренировочные занятия	1				Поле для свободного ввода1
25	Техника выполнения строевого, походного шага, практика выполнения строевых команд. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп. Демонстрация универсальных умений при выполнении организующих упражнений для групп при выполнении	1				Поле для свободного ввода1

	спортивных упражнений					
26	Составление комплекса базовых упражнений гимнастики для общей разминки. Демонстрация программы с базовыми упражнениями гимнастики для общей разминки	1				Поле для свободного ввода1
27	Техника выполнения перемещений: перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги	1				Поле для свободного ввода1
28	Составление и демонстрация программ с базовыми упражнениями для физкультминуток на воздухе и в зале	1				Поле для свободного ввода1
29	Моделирование комплексов упражнений общей гимнастики по видам разминки	1				Поле для свободного ввода1
30	Типичные ошибки при выполнении спортивных и туристических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
31	Техника выполнения спортивных и туристических упражнений для укрепления отдельных мышечных групп. Техника выполнения туристических физических упражнений. Игровые задания по туристической деятельности	1				Поле для свободного ввода1
32	Жизненно важные навыки и умения на уроках физической культуры. Практика наблюдения за динамикой развития физических качеств и способностей. Проектирование индивидуальной	1				Поле для свободного ввода1

	образовательной траектории для эффективного развития физических качеств и способностей. Составление комплексов утренней гимнастики, физкультминуток по целевым задачам					
33	Техника выполнения комплексов перемещений	1				Поле для свободного ввода1
34	Организация проведения спортивных ролевых игр	1				Поле для свободного ввода1
35	Демонстрация универсальных умений управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	1				Поле для свободного ввода1
36	Правила организации и проведения туристических игр. Организация и проведение туристических игр	1				Поле для свободного ввода1
37	Подготовка к демонстрации личных результатов при выполнении игровых заданий. Демонстрация личных результатов при выполнении игровых заданий	1				Поле для свободного ввода1
38	Техника синхронного выполнения физических упражнений. Выполнение упражнений под ритм и счет	1				Поле для свободного ввода1
39	Техника взаимодействия и сотрудничества в группах	1				Поле для свободного ввода1

40	Виды стилей плавания	1				Поле для свободного ввода1
41	Техника удержания на воде	1				Поле для свободного ввода1
42	Техника дыхания при плавании	1				Поле для свободного ввода1
43	Техника выполнения комплексов имитационных упражнений на суше	1				Поле для свободного ввода1
44	Техника выполнения комплексов специальных упражнений в воде	1				Поле для свободного ввода1
45	Техника выполнения упражнений для освоения техники спортивных способов плавания	1				Поле для свободного ввода1
46	Техника выполнения упражнений для ознакомления с плотностью и сопротивлением воды	1				Поле для свободного ввода1
47	Техника выполнения погружения в воду с головой	1				Поле для свободного ввода1
48	Техника выполнения подныривания и открывания глаз в воде	1				Поле для свободного ввода1
49	Техника выполнения всплывания и	1				Поле для

	лежания на воде					свободного ввода1
50	Техника выполнения выдохов в воду	1				Поле для свободного ввода1
51	Техника выполнения скольжения в воде	1				Поле для свободного ввода1
52	Техника выполнения упражнений с использованием плавательных досок	1				Поле для свободного ввода1
53	Техника выполнения упражнений с использованием, гимнастических палок	1				Поле для свободного ввода1
54	Техника удержания скакалки при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
55	Техника удержания мяча при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах	1				Поле для свободного ввода1
56	Техника выполнения комплексов акробатических упражнений с гимнастическим предметом	1				Поле для свободного ввода1
57	Демонстрация техники выполнения равновесий, поворотов, прыжков	1				Поле для свободного ввода1
58	Освоение универсальных умений по взаимодействию в парах и группах при	1				Поле для свободного

	разучивании специальных физических упражнений					ввода1
59	Техника выполнения акробатических упражнений. Правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	1				Поле для свободного ввода1
60	Освоение танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах	1				Поле для свободного ввода1
61	Участие в соревновательной деятельности внутришкольных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов, мастер-классов, открытых уроков с использованием полученных навыков и умений, в контрольно-тестовых упражнениях	1				Поле для свободного ввода1
62	Сдача нормативов ГТО II ступени	1				Поле для свободного ввода1
63	Проектирование и демонстрация спортивных игр, игровых заданий и спортивных эстафет	1				Поле для свободного ввода1
64	Техника выполнения в ритм/на счёт, на музыкальный такт упражнений, танцевальных движений	1				Поле для свободного ввода1
65	Проектирование и демонстрация туристических физических игр, игровых заданий. Приёмы безопасной жизнедеятельности на природе	1				Поле для свободного ввода1

66	Демонстрация контрольно-тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости, координации	1				Поле для свободного ввода1
67	Подготовка к демонстрации показательного выступления	1				Поле для свободного ввода1
68	Показательное выступление	1				Поле для свободного ввода1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206207823956372999289752484386853790447614924921

Владелец Жолобов Алексей Александрович

Действителен С 23.04.2025 по 23.04.2026