

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент Смоленской области по образованию и науке
Муниципальное образование Руднянский район Смоленской области
МБОУ "Казимировская школа "

РАССМОТРЕНО

Руководителем
Методического совета


Акименкова О.Н.
Приказ №177 от «25» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председателем
Педагогического совета


Антоненкова С.М.
Приказ №178 от «28» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы


Антоненкова С.М.
Приказ №179 от «28» 08
2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "КАЗИМИРОВСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО
СОЮЗА М.А.ЕГОРОВА", Антоненкова Светлана Михайловна, Директор
01.09.23 12:01 (MSK) Сертификат F087E7AB1394E85E6CA38DA49D55BE68

Адаптированная рабочая программа
по физкультуре для детей с ЗПР (вида 7.1)

2 класс

д. Казимирово 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

- *Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья*», утвержденного приказом МОиН РФ от 19 декабря 2014 г. №1598. Зарегистрированным Минюстом России 03 февраля 2015 года, регистрационный № 35847;
- *Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования*, утв. Приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом МОиН РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;
- Приказом МОиН РФ от 18.12.2012 №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;

- Приказом МОиН РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;
 - Приказом МОиН РФ от 18.05.2015 №507 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. №373»;
 - СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528) (Далее - СанПиН 2.4.2.3286-15);
 - Положение о рабочей программе учебных курсов, предметов, дисциплин (модулей)
 - 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.
 - Лях В. И. Физическая культура. Методические рекомендации 1-4 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций. – М.: Просвещение, 2014. – 143с.

Целью адаптированной 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 деятельности 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, подвижным играм, 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.

Учащийся с ЗПР соматогенного происхождения, ребенок с нормальным интеллектом. Низкая концентрация внимания приводит к тому, что ему трудно функционировать в большой группе. Обучающемуся необходим хорошо структурированный материал. В состоянии повышенного утомления ответы ребенка становятся необдуманными.

Усвоение учебного материала вызывает большие затруднения у учащихся с ЗПР в связи с такими их особенностями, как быстрая утомляемость, недостаточность абстрактного мышления, недоразвитие пространственных представлений, низкие общеучебные умения и навыки. Учет особенностей учащихся с ЗПР требует, чтобы при изучении нового материала обязательно происходило многократное его повторение; расширенное рассмотрение тем и вопросов, раскрывающих связь с жизнью; актуализация первичного жизненного опыта учащихся.

На основании рекомендаций по организации психолого-медико-педагогического сопровождения, обучение проводится по программе общего образования 2 класса, адаптированной для детей с задержкой психического развития.

Учебный план обучающегося с ЗПР по содержанию не отличается от обычного учебного плана. Особенности ребенка учитываются при выборе форм и методов обучения. Учитывая быструю утомляемость, на уроке проводятся физкультминутки и обеспечивается регулярная смена деятельности.

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 корригируются 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 двигательных-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 культура 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:

- «Корригирующие 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 удлинённых переменах и в группах продлённого 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.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Адаптированная физическая культура» изучается во 2 классе из расчета 3 часа в неделю 102 часа в год.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 обтиранием. 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 поочередно 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 сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

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

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (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.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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 обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ 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	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1			
2	Зарождение Олимпийских игр	1			
3	Современные Олимпийские игры	1			
4	Физическое развитие	1			
5	Физические качества	1			

6	Сила как физическое качество	1			
7	Быстрота как физическое качество	1			
8	Выносливость как физическое качество	1			
9	Гибкость как физическое качество	1			
10	Развитие координации движений	1			
11	Развитие координации движений	1			
12	Дневник наблюдений по физической культуре	1			
13	Закаливание организма	1			
14	Утренняя зарядка	1			
15	Составление комплекса утренней зарядки	1			
16	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1			
17	Строевые упражнения и команды	1			
18	Строевые упражнения и команды	1			
19	Прыжковые упражнения	1			
20	Прыжковые упражнения	1			
21	Гимнастическая разминка	1			
22	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
23	Ходьба на гимнастической скамейке	1			
24	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
25	Упражнения с гимнастической скакалкой	1			
26	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
27	Упражнения с гимнастическим мячом	1			
28	Танцевальные гимнастические движения	1			

29	Танцевальные гимнастические движения	1			
30	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1			
31	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1			
32	Спуск с горы в основной стойке	1			
33	Спуск с горы в основной стойке	1			
34	Подъем лесенкой	1			
35	Подъем лесенкой	1			
36	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
37	Спуски и подъёмы на лыжах	1			
38	Торможение лыжными палками	1			
39	Торможение лыжными палками	1			
40	Торможение падением на бок	1			
41	Торможение падением на бок	1			
42	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1			
43	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
44	Броски мяча в неподвижную мишень	1			
45	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			
46	Сложно координированные прыжковые упражнения	1			

47	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
48	Прыжок в высоту с прямого разбега	1			
49	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
50	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1			
51	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1			
52	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
53	Бег с поворотами и изменением направлений	1			
54	Сложно координированные беговые упражнения	1			
55	Сложно координированные беговые	1			

	упражнения				
56	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1			
57	Игры с приемами баскетбола	1			
58	Игры с приемами баскетбола	1			
59	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
60	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1			
61	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
62	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1			
63	Прием «волна» в баскетболе	1			
64	Прием «волна» в баскетболе	1			
65	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
66	Игры с приемами футбола: метко в цель	1			
67	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
68	Гонка мячей и слалом с мячом	1			
69	Футбольный бильярд	1			
70	Футбольный бильярд	1			
71	Бросок ногой	1			
72	Бросок ногой	1			
73	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
74	Подвижные игры на развитие равновесия	1			
75	Правила выполнения спортивных	1			

	нормативов 2 ступени				
76	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1			
77	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
78	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1			
79	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
80	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1			
81	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
82	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1			
83	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			

84	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1			
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			
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			
87	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
88	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1			
89	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1			
90	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон	1			

	вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры				
91	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
92	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1			
93	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
94	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1			
95	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
96	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1			
97	Освоение правил и техники выполнения	1			

	норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты				
98	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1			
99	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
100	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1			
101	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
102	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	0	