

Приложение  
к адаптированной основной образовательной программе  
начального общего образования

Российская Федерация  
Тюменская область  
Ханты-Мансийский автономный округ – Югра  
Нижневартовский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Новоаганская общеобразовательная средняя школа имени маршала  
Советского Союза Г.К. Жукова»

РАССМОТРЕНО  
на заседании МС  
протокол №1  
от 30.08.2024г.  
.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
Т.А. Краснобородкина \_\_\_\_\_  
30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор школы  
О.В. Дубровко \_\_\_\_\_  
Приказ №339ос  
от 30.08.2024г.

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного предмета «Физическая культура»  
для обучающихся 3а,б классов  
с задержкой психического развития

пгт. Новоаганск, 2024

## **1. Пояснительная записка.**

Федеральная рабочая программа начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития (ЗПР) по предмету «Адаптивная физическая культура» предназначена для сопровождения деятельности образовательной организации по созданию программы начального общего образования и отражает вариант конкретизации требований ФГОС НОО обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Согласно своему назначению является ориентиром для составления рабочих программ по адаптивной физической культуре педагогами образовательных организаций, реализующих адаптированные основные общеобразовательные программы для обучающихся с ЗПР. Она дает представление о целях, общей стратегии коррекционно-образовательного процесса обучающихся с ЗПР средствами учебного предмета «Адаптивная физическая культура» (АФК); устанавливает предметное содержание, предусматривает распределение его по классам и структурирование по разделам и темам курса, определяет количественные и качественные характеристики содержания; даёт примерное распределение учебных часов по тематическим разделам и рекомендуемую последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психофизических особенностей обучающихся; определяет возможности предмета для реализации требований к результатам освоения адаптивной основной общеобразовательной программы начального общего образования, а также требований к результатам обучения адаптивной физической культуре на уровне целей изучения предмета и основных видов учебно-познавательной деятельности / учебных действий обучающегося с ЗПР по освоению учебного содержания.

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ЗПР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ЗПР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц с ограничениями в состоянии здоровья и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ЗПР.

### **Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР**

Задержка психического развития (ЗПР) это состояние отставания развития психики в целом или отдельных ее функций несколько ниже возрастной нормы, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР определяются спецификой функционирования их центральной нервной системы, которая выражается в недостаточности моторной скоординированности сложных двигательных актов, сниженной скорости двигательных реакций, недостаточной ловкости при выполнении упражнений, а также в особенностях психического развития и речи, приводящих к трудностям саморегуляции и понимания сложных семантических конструкций.

Для обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья или инвалидность по соматическим заболеваниям, характерны специфические особенности двигательного развития, связанные именно с тем заболеванием, которое он имеет. Как правило, соматическое заболевание осложняет все вышеперечисленные особенности психофизического развития обучающихся с ЗПР. Очень часто в замедлении темпа развития принимает участие стойкая соматогенная астения, которая приводит к повышенной утомляемости, истощаемости, неспособности к длительному умственному и физическому напряжению. Занятия физической культурой должны быть индивидуализированы и зависеть от медицинских рекомендаций лечащего врача.

**К особым образовательным потребностям** обучающихся с ЗПР в части занятий адаптивной физической культурой относятся:

- включение в содержание образования коррекционно-развивающей работы, предусматривающей коррекцию и развитие точности, ловкости; упражнений, способствующих налаживанию межполушарных связей и отработке быстроты двигательных реакций;
- обеспечение особой пространственной и временной организации обучения двигательным действиям, физическим упражнениям с учетом функционального состояния ЦНС и нейродинамики психических процессов, обучающихся с ЗПР:
- с помощью использования дополнительных схем, алгоритмов, наглядных пособий,
- упрощение системы учебно-познавательных задач с поэтапным их решением, в процессе образования,
- увеличение сроков обучения двигательным действиям и физическим упражнениям по разделам (модулям) программы,
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые двигательные навыки за счет поэтапного формирования моторных действий и усложнения их структуры.
- отработка двигательных навыков необходимых в различных сферах жизни,
- наглядно-действенный характер содержания обучения двигательным действиям и физическим упражнениям.
- в организации образовательного процесса с учетом индивидуализации содержания, методов и средств, предоставлении дифференцированных требований к результатам занятий с учетом психофизических возможностей обучающихся;
- постоянное стимулирование познавательной активности, формировании интереса к занятиям физической культурой, представлений и навыков здорового образа жизни;

- комплексное сопровождение, направленное на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь средствами адаптивной физической культуры, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения; осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- обучающиеся с ЗПР по соматическим заболеваниям занимаются адаптивной физической культурой в соответствии с медицинскими рекомендациями.

## **2. Планируемые результаты освоения программы.**

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ЗПР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты освоения программы по адаптивной 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.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией;
- о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе, готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи. В процессе этой учебной деятельности, готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков, оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства, ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни, необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях, ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью,
- осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность навыков применения физических упражнений для коррекции недостатков в физическом развитии;
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации;
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности др.);
- сформированность умения логичного последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гигиенической гимнастики и т.д.);
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.

**Метапредметные результаты:**

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

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;

- классифицировать виды физических упражнений по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия материально-технической базы);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ЗПР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;

- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- проявлять волевуюсаморегуляцию при выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

**Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся в физкультурной деятельности.**

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ЗПР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические

упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

К концу обучения **в 3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (рекреационная, оздоровительная, спорт);
- называть и применять простые термины из разучиваемых упражнений, объясняет их функциональный смысл и направленность воздействия на организм;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

**Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

**Физическое совершенствование.**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;
- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения,

- группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
  - осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
  - осваивать строевой и походный шаг.

*Спортивно-оздоровительная деятельность:*

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

*Коррекционно-развивающая деятельность:*

- осваивать упражнения логоритмики, различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- Осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения всогласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

### **3.Содержание учебного предмета.**

Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы. Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека. Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям. Эффективность развития физических качеств в соответствии с сенситивными периодами развития. Гимнастика и виды гимнастической разминки.

Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.

Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.

Освоение навыков по самостоятельному ведению общей, партерной разминки и разминки у опоры в группе.

Освоение и демонстрация приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Подбор комплекса и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования.

Демонстрация умений построения и перестроения, перемещений различными способами передвижений, включая перекаты, повороты, прыжки, танцевальные шаги.

Организующие команды и приёмы.

Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики, комплексов гимнастических упражнений, подбор и выполнение комплексов физкультминуток, утренней гимнастики.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Овладение техникой выполнения упражнений основной гимнастики с учётом особенностей режима работы мышц (динамичные, статичные).

Овладение техникой выполнения серии поворотов и прыжков, в том числе с использованием гимнастических предметов.

Демонстрация универсальных умений: выполнение бросков гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный), метание теннисного мяча в заданную цель, прыжки в высоту, в длину, плавание.

Освоение правил вида спорта (на выбор), освоение физических упражнений для начальной подготовки по данному виду спорта.

Выполнение заданий в ролевых играх и игровых заданий.

Овладение техникой выполнения строевого шага и походного шага. Шеренги, перестроения и движение в шеренгах. Повороты на месте и в движении.

Различные групповые выступления, в том числе освоение основных условий участия во флешмобах.

К концу обучения *в 3 классе* обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

**Знания о физической культуре:**

- представлять и описывать структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;

- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

### **Способы физкультурной деятельности.**

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями:

самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;

организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;

проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;

выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

осваивать и выполнять технику разучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;

осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;

осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;

проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;

осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;

осваивать строевой и походный шаг.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность:**

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (брасс, кроль) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

### **4. Тематическое планирование с указанием вида контроля**

| №<br>п/п                                            | Наименование разделов и тем<br>программы                                                          | Количество часов |                       |                        |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------|------------------------|
|                                                     |                                                                                                   | Всего            | Контрольные<br>работы | Практические<br>работы |
| Раздел 1. Знания о физической культуре              |                                                                                                   |                  |                       |                        |
| 1.1                                                 | Знания о физической культуре                                                                      | 3                |                       |                        |
| 1.2                                                 | Основы навыков плавания                                                                           | 4                |                       |                        |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                   | 7                |                       |                        |
| Раздел 2. Способы физкультурной деятельности        |                                                                                                   |                  |                       |                        |
| 2.1                                                 | Самостоятельные занятия<br>общеразвивающими и<br>здоровьеформирующими<br>физическими упражнениями | 5                |                       |                        |
| 2.2                                                 | Самостоятельные развивающие<br>подвижные игры и спортивные<br>эстафеты, строевые упражнения       | 2                |                       |                        |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                   | 7                |                       |                        |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ                        |                                                                                                   |                  |                       |                        |
| Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность |                                                                                                   |                  |                       |                        |
| 1.1                                                 | Специальные упражнения<br>основной гимнастики                                                     | 22               |                       |                        |
| 1.2                                                 | Игры и игровые задания                                                                            | 6                |                       |                        |
| Итого по разделу                                    |                                                                                                   | 28               |                       |                        |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность    |                                                                                                   |                  |                       |                        |

|                                     |                                                  |    |   |   |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------|----|---|---|
| 2.1                                 | Комбинации упражнений основной гимнастики        | 8  |   |   |
| 2.2                                 | Спортивные упражнения                            | 12 |   |   |
| 2.3                                 | Туристические физические упражнения              | 2  |   |   |
| 2.4                                 | Подготовка к демонстрации полученных результатов | 4  |   |   |
| Итого по разделу                    |                                                  | 26 |   |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                  | 68 | 0 | 0 |

### 5. Поурочное планирование 3а класса

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                     | Колич<br>ество<br>часов | Дата изучения |      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---------------|------|
|          |                                                                                                                                                |                         | План          | Факт |
| 1        | Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений             | 1                       | 02.09         |      |
| 2        | Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании                                      | 1                       | 05.09         |      |
| 3        | Подводящие упражнения и их назначение                                                                                                          | 1                       | 09.09         |      |
| 4        | Правила дыхания в воде при плавании                                                                                                            | 1                       | 12.09         |      |
| 5        | Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании                                                                             | 1                       | 16.09         |      |
| 6        | Виды спортивных стилей плавания                                                                                                                | 1                       | 19.09         |      |
| 7        | Техника спортивных стилей плавания                                                                                                             | 1                       | 23.09         |      |
| 8        | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры | 1                       | 26.09         |      |
| 9        | Техника выполнения танцевальных движений                                                                                                       | 1                       | 30.09         |      |
| 10       | Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях                                                                                               | 1                       | 03.10         |      |
| 11       | Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков                                                                              | 1                       | 07.10         |      |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | плавания                                                                                                                                                                              |   |       |  |
| 12 | Методика моделирования комбинаций гимнастических упражнений                                                                                                                           | 1 | 09.10 |  |
| 13 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 | 14.10 |  |
| 14 | Строевые команды: построения, перестроения                                                                                                                                            | 1 | 17.10 |  |
| 15 | Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки                        | 1 | 21.10 |  |
| 16 | Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки                                            | 1 | 24.10 |  |
| 17 | Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки                                                                                                                           | 1 | 07.11 |  |
| 18 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки                                                                                                                       | 1 | 11.11 |  |
| 19 | Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры                                                                                                                         | 1 | 13.11 |  |
| 20 | Техника выполнения акробатических упражнений                                                                                                                                          | 1 | 18.11 |  |
| 21 | Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами                                                                                                                            | 1 | 21.11 |  |
| 22 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног                                                          | 1 | 25.11 |  |
| 23 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника                         | 1 | 27.11 |  |
| 24 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц                                                                               | 1 | 29.11 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | плечевого пояса                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |  |
| 25 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава                                                                                                                          | 1 | 02.12 |  |
| 26 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава                                                                                                                                                       | 1 | 05.12 |  |
| 27 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава                                                                                                                                | 1 | 09.12 |  |
| 28 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 12.12 |  |
| 29 | Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                                                                     | 1 | 16.12 |  |
| 30 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                  | 1 | 19.12 |  |
| 31 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                                            | 1 | 23.12 |  |
| 32 | Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде                                                                                                                                                                                         | 1 | 26.12 |  |
| 33 | Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности                                                                                                                                                                            | 1 | 09.01 |  |
| 34 | Игровые задания на выполнение физических упражнений                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 13.01 |  |

|    |                                                                                                                                                                 |   |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 35 | Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с помощью танцевальных движений                                                              | 1 | 16.01 |  |
| 36 | Акробатические упражнения для перемещений                                                                                                                       | 1 | 20.01 |  |
| 37 | Игры с выталкиванием                                                                                                                                            | 1 | 23.01 |  |
| 38 | Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор                                                                             | 1 | 27.01 |  |
| 39 | Игры в перетягивания соперника в свою сторону                                                                                                                   | 1 | 30.01 |  |
| 40 | Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками                                                                                               | 1 | 03.02 |  |
| 41 | Игры на устойчивость                                                                                                                                            | 1 | 06.02 |  |
| 42 | Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход                                                                 | 1 | 10.02 |  |
| 43 | Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов                                                                                      | 1 | 13.02 |  |
| 44 | Техника выполнения специальных упражнений: прыжки                                                                                                               | 1 | 17.02 |  |
| 45 | Техника выполнения прыжков через скакалку                                                                                                                       | 1 | 20.02 |  |
| 46 | Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов                                                                 | 1 | 24.02 |  |
| 47 | Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов                                                                                            | 1 | 27.02 |  |
| 48 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости                                                                      | 1 | 03.03 |  |
| 49 | Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО                                                                                                            | 1 | 06.03 |  |
| 50 | Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов | 1 | 10.03 |  |
| 51 | Техника выполнения упражнений                                                                                                                                   | 1 | 13.03 |  |

|    |                                                                                                                             |   |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | общефизической подготовки на развитие силы мышц                                                                             |   |       |  |
| 52 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей                  | 1 | 17.03 |  |
| 53 | Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта         | 1 | 20.03 |  |
| 54 | Проектная деятельность по подготовке личного выступления                                                                    | 1 | 31.03 |  |
| 55 | Проектная деятельность по подготовке группового упражнения                                                                  | 1 | 03.04 |  |
| 56 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости                                                | 1 | 07.04 |  |
| 57 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей                  | 1 | 10.04 |  |
| 58 | Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде                                               | 1 | 14.04 |  |
| 59 | Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания                                                                 | 1 | 17.04 |  |
| 60 | Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние                                      | 1 | 21.04 |  |
| 61 | Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)                                                              | 1 | 24.04 |  |
| 62 | Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость                                                              | 1 | 28.04 |  |
| 63 | Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений                    | 1 | 05.05 |  |
| 64 | Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода | 1 | 12.05 |  |
| 65 | Контрольно-тестовые упражнения                                                                                              | 1 | 15.05 |  |
| 66 | Демонстрация группового показательного выступления                                                                          | 1 | 19.05 |  |
| 67 | Техника выполнения упражнений ГТО II                                                                                        | 1 | 22.05 |  |

|                                     |                                                                                                                                    |    |       |   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|---|
|                                     | ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость     |    |       |   |
| 68                                  | Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.<br>Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях | 1  | 26.05 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                    | 68 | 0     | 0 |

### Поурочное планирование 3б класса

| №<br>п/п | Тема урока                                                                                                                                     | Количество<br>часов | Дата изучения |      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|------|
|          |                                                                                                                                                |                     | План          | Факт |
| 1        | Физическая нагрузка: определение и влияние на физическое развитие. Гармоничное развитие. Методика проведения контрольных измерений             | 1                   | 03.09         |      |
| 2        | Классификация физических упражнений. Роль гимнастики в физическом развитии и физическом совершенствовании                                      | 1                   | 05.09         |      |
| 3        | Подводящие упражнения и их назначение                                                                                                          | 1                   | 10.09         |      |
| 4        | Правила дыхания в воде при плавании                                                                                                            | 1                   | 12.09         |      |
| 5        | Техника выполнения согласования двигательных действий при плавании                                                                             | 1                   | 17.09         |      |
| 6        | Виды спортивных стилей плавания                                                                                                                | 1                   | 19.09         |      |
| 7        | Техника спортивных стилей плавания                                                                                                             | 1                   | 24.09         |      |
| 8        | Составление комплексов и демонстрация техники выполнения гимнастических упражнений из общей разминки, из партерной разминки и разминки у опоры | 1                   | 26.09         |      |
| 9        | Техника выполнения танцевальных движений                                                                                                       | 1                   | 01.10         |      |
| 10       | Физическая нагрузка в гимнастических упражнениях                                                                                               | 1                   | 03.10         |      |
| 11       | Техника выполнения физических упражнений для формирования навыков плавания                                                                     | 1                   | 08.10         |      |
| 12       | Методика моделирования комбинаций                                                                                                              | 1                   | 10.10         |      |

|    |                                                                                                                                                                                       |   |       |  |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | гимнастических упражнений                                                                                                                                                             |   |       |  |
| 13 | Составление правил новых игр и спортивных эстафет. Самостоятельная организация игр (спортивных эстафет) и игровых заданий. Оценивание правил безопасности в процессе выполняемой игры | 1 | 15.10 |  |
| 14 | Строевые команды: построения, перестроения                                                                                                                                            | 1 | 17.10 |  |
| 15 | Методика контроля правильного выполнения упражнений при увеличении нагрузки. Выполнение освоенных гимнастических упражнений с постепенным увеличением нагрузки                        | 1 | 22.10 |  |
| 16 | Практика применения методики измерения пульса при увеличении нагрузки; техники дыхания при выполнении упражнений; методики контроля осанки                                            | 1 | 24.10 |  |
| 17 | Техника выполнения гимнастических упражнений общей разминки                                                                                                                           | 1 | 05.11 |  |
| 18 | Техника выполнения гимнастических упражнений партерной разминки                                                                                                                       | 1 | 07.11 |  |
| 19 | Техника выполнения гимнастических упражнений разминки у опоры                                                                                                                         | 1 | 12.11 |  |
| 20 | Техника выполнения акробатических упражнений                                                                                                                                          | 1 | 14.11 |  |
| 21 | Техника выполнения упражнений с гимнастическими предметами                                                                                                                            | 1 | 19.11 |  |
| 22 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц стопы, для укрепления мышц ног                                                          | 1 | 21.11 |  |
| 23 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц брюшного пресса, мышц спины, для развития гибкости позвоночника                         | 1 | 26.11 |  |
| 24 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для укрепления мышц рук, мышц плечевого пояса                                                               | 1 | 28.11 |  |
| 25 | Составление комплекса и демонстрация                                                                                                                                                  | 1 | 03.12 |  |

|    |                                                                                                                                                                                                                                                                            |   |       |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности голеностопного сустава, тазобедренного сустава                                                                                                                                                               |   |       |  |
| 26 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития подвижности плечевого сустава                                                                                                                                                       | 1 | 05.12 |  |
| 27 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений для развития эластичности мышц ног, подвижности коленного сустава                                                                                                                                | 1 | 10.12 |  |
| 28 | Составление комплекса и демонстрация выполнения упражнений с гимнастическими предметами для развития координационно-скоростных способностей. Составление комплекса и демонстрация выполнения акробатических упражнений для развития координационно-скоростных способностей | 1 | 12.12 |  |
| 29 | Составление комплекса и демонстрация выполнения танцевальных шагов для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                                                                     | 1 | 17.12 |  |
| 30 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений общей, партерной разминки, разминки у опоры для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                  | 1 | 19.12 |  |
| 31 | Составление комплекса и демонстрация выполнения гимнастических упражнений в подвижных играх для развития координационно-скоростных способностей                                                                                                                            | 1 | 24.12 |  |
| 32 | Техника выполнения строевого и походного шага. Построения и перемещения по команде                                                                                                                                                                                         | 1 | 26.12 |  |
| 33 | Выполнение нормативов ГТО, тестовых заданий на гибкость и координационно-скоростные способности                                                                                                                                                                            | 1 | 09.01 |  |
| 34 | Игровые задания на выполнение физических упражнений                                                                                                                                                                                                                        | 1 | 14.01 |  |
| 35 | Построения и перестроения в шеренги, повороты в строю. Перемещения с                                                                                                                                                                                                       | 1 | 16.01 |  |

|    |                                                                                                                                                                 |   |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
|    | помощью танцевальных движений                                                                                                                                   |   |       |  |
| 36 | Акробатические упражнения для перемещений                                                                                                                       | 1 | 21.01 |  |
| 37 | Игры с выталкиванием                                                                                                                                            | 1 | 23.01 |  |
| 38 | Игры с теснением соперника, упираясь в грудь рукой, сидя спина к спине, ноги в упор                                                                             | 1 | 28.01 |  |
| 39 | Игры в перетягивания соперника в свою сторону                                                                                                                   | 1 | 30.01 |  |
| 40 | Игры за овладение у соперника предметом одной рукой, двумя руками                                                                                               | 1 | 04.02 |  |
| 41 | Игры на устойчивость                                                                                                                                            | 1 | 06.02 |  |
| 42 | Туристическая игры «Пройди по бревну», «Сквозь бурелом». Игровое задание: собери рюкзак в поход                                                                 | 1 | 11.02 |  |
| 43 | Техника выполнения серии поворотов на девяносто и сто восемьдесят градусов                                                                                      | 1 | 13.02 |  |
| 44 | Техника выполнения специальных упражнений: прыжки                                                                                                               | 1 | 18.02 |  |
| 45 | Техника выполнения прыжков через скакалку                                                                                                                       | 1 | 20.02 |  |
| 46 | Общеразвивающие, музыкально-сценические, ролевые игры с использованием гимнастических предметов                                                                 | 1 | 25.02 |  |
| 47 | Спортивные игры и эстафеты с использованием гимнастических предметов                                                                                            | 1 | 27.02 |  |
| 48 | Техника выполнения бега вперед, назад, челночного бега для развития координации и ловкости                                                                      | 1 | 04.03 |  |
| 49 | Бег на скорость (30 м) и подготовка к сдаче норм ГТО                                                                                                            | 1 | 06.03 |  |
| 50 | Составление комбинаций танцевальных шагов и элементов танцевальных движений. Демонстрация комбинации упражнений с использованием танцевальных шагов и элементов | 1 | 11.03 |  |
| 51 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие силы мышц                                                                                   | 1 | 13.03 |  |

|    |                                                                                                                             |   |       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------|--|
| 52 | Техника выполнения упражнений общефизической подготовки на развитие координационно-скоростных способностей                  | 1 | 18.03 |  |
| 53 | Техника выполнения упражнений на силу, гибкость, координационно-скоростные способности по специализации вида спорта         | 1 | 20.03 |  |
| 54 | Проектная деятельность по подготовке личного выступления                                                                    | 1 | 01.04 |  |
| 55 | Проектная деятельность по подготовке группового упражнения                                                                  | 1 | 03.04 |  |
| 56 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития гибкости                                                | 1 | 08.04 |  |
| 57 | Моделирование тестовых упражнений для определения динамики развития координационно-скоростных способностей                  | 1 | 10.04 |  |
| 58 | Освоение и демонстрация техники формирования навыков плавания, дыхания в воде                                               | 1 | 15.04 |  |
| 59 | Освоение и демонстрация техники стилей спортивного плавания                                                                 | 1 | 17.04 |  |
| 60 | Методика оценки изменений показателей скорости при плавании на определенное расстояние                                      | 1 | 22.04 |  |
| 61 | Техника выполнения упражнений для сдачи норм ГТО (по возрасту)                                                              | 1 | 24.04 |  |
| 62 | Техника выполнения упражнений для сдачи нормативов на гибкость                                                              | 1 | 29.04 |  |
| 63 | Туристические игры для тренировки координационных способностей, ловкости, точности, координации движений                    | 1 | 06.05 |  |
| 64 | Игровые задания на проложение маршрута туристического похода на карте местности, по сбору рюкзака для туристического похода | 1 | 13.05 |  |
| 65 | Контрольно-тестовые упражнения                                                                                              | 1 | 15.05 |  |
| 66 | Демонстрация группового показательного выступления                                                                          | 1 | 20.05 |  |
| 67 | Техника выполнения упражнений ГТО II ступени на координационно-скоростные способности: прыжок в длину с места               | 1 | 22.05 |  |

|                                     |                                                                                                                                    |    |       |   |
|-------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------|---|
|                                     | толчком с двух ног; метание мяча в заданную плоскость                                                                              |    |       |   |
| 68                                  | Демонстрация навыков и умений соревновательной деятельности.<br>Демонстрация навыков и умений в итоговых показательных упражнениях | 1  | 27.05 |   |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |                                                                                                                                    | 68 | 0     | 0 |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

Физическая культура . 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций/ В.И. Лях. – 6-е изд. – М.:Просвещение

