

Приложение №10

к АООП НОО

ЗПР (вариант 7.1)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по физической культуре

1 класс

Количество часов: 99

Составители:

- 1) Алимпиева Жанна Викторовна, учитель начальных классов, ВК
- 2) Берсенёва Ксения Алексеевна, учитель начальных классов, 1 КК

г. Богданович

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для детей с ОВЗ (вариант 7.1) разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с ограниченными возможностями здоровья, 2014г;
- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» No273-ФЗ часть 2 статьи 79, (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 n 99-ФЗ, от 23.07.2013 No 203-ФЗ);
- рабочей программы В.И.Ляха (Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы), Москва, Просвещение, 2014г.

Реализация адаптированной рабочей программы предполагает, что обучающийся с ОВЗ (вариант 7.1) (ЗПР) получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья. Нормативный срок обучения 4 года.

Вариант 7.1 образовательной программы адресован обучающимся с ЗПР, достигшим к моменту поступления в школу уровня психофизического развития, близкого возрастной норме, позволяющего освоить образовательную программу начального общего образования совместно с обучающимися, не имеющими ограничений по возможностям здоровья, находясь в их среде и в те же календарные сроки. Одним из важнейших условий включения обучающегося с ЗПР в среду сверстников без ограничений здоровья является устойчивость форм адаптивного поведения.

Обязательной является организация специальных условий обучения и воспитания для реализации как общих, так и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР. Специальные условия получения начального общего образования включают использование адаптированных образовательных программ, специальных методов обучения и воспитания, проведение индивидуальных и групповых коррекционно-развивающих занятий, без которых невозможно или затруднено освоение образовательной программы обучающимися с ЗПР.

Адаптация программы предполагает введение коррекционных мероприятий, четко ориентированных на удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, и введение требований к освоению ими программы коррекционной.

Специфические образовательные потребности для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.1)

- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с учетом темпа учебной работы («пошаговом»

предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве обучающихся с ЗПР;

- постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

- развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия со сверстниками, взрослыми, формирование навыков социально одобряемого поведения.

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. 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, 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.

Программа направлена на формирование целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры. Учитель реализует эту задачу на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного 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.

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся: уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня (гимнастика перед началом занятий, физкультурные минуты во время уроков, игры и физические упражнения на перерывах и в режиме продленного дня);внеклассная физкультурно-массовая работа (занятие в кружках физической культуры и спортивных секциях, спортивные соревнования);внешкольная спортивно-массовая работа (по месту жительства учеников, занятия в детско-юношеских спортивных школах, спортивных обществах);самостоятельные занятия школьников физическими упражнениями в семье, на пришкольных и дворовых площадках, стадионах, в парках).

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На *уроках с образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно

использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжных гонок и плавания. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Для полной реализации программы необходимо постоянно укреплять материально-техническую и учебно-спортивную базу, регулярно проводить спортивные соревнования и показательные выступления для каждой возрастной группы учащихся.

По окончании курса «Физическая культура» проводится аттестация учащихся, содержание которой включает в себя учебные задания, разрабатываемые в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта общего образования и настоящей примерной программой.

Федеральный базисный учебный план для общеобразовательных учреждений Российской Федерации отводит на изучение предмета 99 часов – 3 часа в неделю.

Часть учебного плана, формируемого участниками образовательного процесса, не предусматривает проведение дополнительных учебных часов.

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Планируемые результаты

Физическая культура (для обучающихся, не имеющих противопоказаний для занятий физической культурой или существенных ограничений по нагрузке)

В результате обучения обучающиеся на уровне начального общего образования начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности.

Знания о физической культуре

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;
- характеризовать способы безопасного поведения на уроках физической культуры и организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещениях, так и на открытом воздухе).

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учетом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и

физической подготовленности.

Способы физкультурной деятельности

Выпускник научится:

- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений; вести систематические наблюдения за динамикой показателей.

Выпускник получит возможность научиться:

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

Физическое совершенствование

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия); оценивать величину нагрузки по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объема);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной

функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Ее связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение

простейших закаляющих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкульт-минуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры. Ученики научатся играть в подвижные игры:

«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Третий лишний», «Точно в мишень», «Становись-разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей», «Охотники и олени», «Встречные эстафеты», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится?», «На буксире», «Пустое место», «Космонавты». Выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола. Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся

темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающее в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты:

✓ повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений;

- ✓ челночный бег;
- ✓ бег с горки в максимальном темпе;
- ✓ ускорение из разных исходных положений;
- ✓ броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Лыжная подготовка.

Ученики научатся переносить лыжи по команде «на плечо», «под рукой»; выполнять ступающий и скользящий шаг как с палками, так и без, повороты с переступанием как с палками, так и без, подъем на склон «полуелочкой» с лыжными палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с лыжными палками и без них; торможение падением; проходить дистанцию 1,5 км; кататься на лыжах «змейкой».

«

Тематическое планирование по физической культуре

№	Тема
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Что такое физическая культура? Одежда для игр и прогулок.
2	Игры на свежем воздухе: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву». Как возникли физические упражнения?
3	Игры на свежем воздухе: «Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки». Чему обучают на уроках физической культуры?
4	Игры на свежем воздухе: «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам». Кто как передвигается? Как передвигаются животные?
5	Игры на свежем воздухе: «К своим флажкам!», «Третий лишний», «Точно в мишень». Как передвигается человек?
6	Беговые упражнения. Что такое режим дня?
7	Беговые упражнения. Утренняя зарядка.
8	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.
9	Прыжковые упражнения.
10	Бросок большого набивного мяча 1 кг.
11	Бросок большого набивного мяча 1 кг.
12	Метание теннисного мяча в цель.
13	Метание теннисного мяча в цель.
14	Метание теннисного мяча на дальность.
15	Метание теннисного мяча на дальность.
16	ГТО - Челночный бег 3 x 10 м.
17	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.
18	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».
19	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».
20	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».
21	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
22	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом.
23	Передачи и ловля мяча.
24	Передачи и ловля мяча.
25	Народные подвижные игры с мячом.
26	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.
27	Строевые действия в шеренге и колонне. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.
28	Строевые действия в шеренге и колонне. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.
29	Строевые действия в шеренге и колонне. Комплекс физических упражнений для утренней зарядки.
30	Выполнение строевых команд. Комплексы физкультминуток.
31	Выполнение строевых команд. Комплексы физкультминуток.
32	Выполнение строевых команд. Комплексы физкультминуток.
33	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.
34	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.

35	Акробатические упражнения. Упоры, седы, упражнения в группировке, перекаты.
36	Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.
37	Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.
38	Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания и переползания.
39	Акробатическая комбинация. Подвижные игры.
40	Акробатическая комбинация. Подвижные игры.
41	Акробатическая комбинация. Подвижные игры.
42	Акробатическая комбинация.
43	Наклон вперед с прямыми ногами.
44	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
45	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
46	Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки.
47	ГТО - Мальчики – подтягивание на высокой перекладине, девочки – подтягивание на низкой перекладине.
48	ГТО - Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
49	Техника безопасности при занятиях с мячом.
50	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
51	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
52	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Повороты, переступая на месте.
53	Повороты, переступая на месте.
54	Техника выполнения ступающего шага.
55	Техника выполнения ступающего шага.
56	Техника выполнения ступающего шага.
57	Техника выполнения скользящего шага.
58	Техника выполнения скользящего шага.
59	Техника выполнения скользящего шага.
60	Спуск с пологих склонов в основной стойке.
61	Спуск с пологих склонов в основной стойке.
62	Подвижные игры на лыжах: «Охотники и олени», «Встречные эстафеты».
63	Подвижные игры на лыжах: «Охотники и олени», «Встречные эстафеты».
64	«День и ночь», «Попади в ворота».
65	«День и ночь», «Попади в ворота».
66	«Кто дольше прокатится?», «На буксире».
67	«Кто дольше прокатится?», «На буксире».
68	Техника безопасности на уроках по подвижным играм.
69	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».
70	«Становись - разойдись», «Смена мест», «У медведя во бору», «Раки».
71	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».
72	«Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки».
73	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».
74	«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек».
75	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
76	«Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей».
77	«К своим флажкам!», «Пустое место», «Космонавты».
78	«К своим флажкам!», «Пустое место», «Космонавты».

79	Техника безопасности при занятиях с баскетбольным мячом.
80	Передачи и ловля мяча.
81	Передачи и ловля мяча.
82	Народные подвижные игры с мячом.
83	Народные подвижные игры с мячом.
84	Техника безопасности на уроках физической культуры.
85	Подвижные игры: «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву».
86	«Кто быстрее?», «Горелки», «Рыбки».
87	«Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам».
88	«К своим флажкам!», «Третий лишний», «Точно в мишень».
89	Беговые упражнения.
90	Беговые упражнения. Утренняя зарядка.
91	Прыжковые упражнения. Физкультминутка.
92	Прыжковые упражнения.
93	Бросок большого набивного мяча 1 кг
94	Метание теннисного мяча в цель.
95	Метание теннисного мяча в цель.
96	ГТО - Челночный бег 3 x 10 м.
97	Техника безопасности при занятиях с мячом.
98	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.
99	Удар по неподвижному и катящемуся мячу.

Сброшюровано

15 листов

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575822

Владелец Михаленко Елена Валентиновна

Действителен с 24.02.2021 по 24.02.2022