МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского
края

Муниципальное образование город Армавир

МБОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
гуманитарного цикла

Адаменко Ю.Е.
Приказ № 01-08/75-2
от «01» сентября 2023г

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора

Добрынина Н.А.
Приказ № 01-08/75-2
от «01» сентября 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Директор

Мусейлян А.В.
Приказ № 01-08/75-2
от «01» сентября 2023г

АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ
(вариант 7.1)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 класса

Армавир, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дети с задержкой психического развития (ЗПР), которым рекомендовано обучение в школе VII вида, обучаются по общеобразовательной программе. Особенности их обучению происходят за счет применения специальных методик, подходов, а также за счет постоянной психолого-педагогической помощи. Педагоги, работающие с детьми, которые имеют нарушение развития, планируют свою работу, учитывая как требования образовательной программы, так и особенности психического развития определенной категории детей.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР Обучающиеся с ЗПР — это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категория обучающихся с ЗПР—наиболее многочисленная среди детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и неоднородная по составу группа школьников. Среди причин возникновения ЗПР могут фигурировать органическая и/или функциональная недостаточность центральной нервной системы, конституциональные факторы, хронические соматические заболевания, неблагоприятные условия воспитания, психическая и социальная депривация. Подобное разнообразие этиологических факторов обуславливает значительный диапазон выраженности нарушений - от состояний, приближающихся к уровню возрастной нормы, до состояний, требующих отграничения от умственной отсталости.

Все обучающиеся с ЗПР испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся с ЗПР являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции. Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и мелкой ручной моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы.

Уровень психического развития поступающего в школу ребёнка с ЗПР зависит не только от характера и степени выраженности первичного (как правило, биологического по своей природе) нарушения, но и от качества предшествующего обучения и воспитания (раннего и дошкольного).

Диапазон различий в развитии обучающихся с ЗПР достаточно велик – от практически нормально развивающихся, испытывающих временные и относительно легко устранимые трудности, до обучающихся с выраженными и сложными по структуре нарушениями когнитивной и аффективно-поведенческой сфер личности. От обучающихся, способных при специальной поддержке на равных обучаться совместно со здоровыми сверстниками, до обучающихся, нуждающихся при получении начального общего образования в систематической и комплексной (психолого-медико-педагогической) коррекционной помощи.

Различие структуры нарушения психического развития у обучающихся с ЗПР определяет необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования и самих образовательных маршрутов, соответствующих возможностям и потребностям обучающихся с ЗПР и направленных на преодоление существующих ограничений в получении образования, вызванных тяжестью нарушения психического развития и способностью или неспособностью обучающегося к освоению образования, сопоставимого по срокам с образованием здоровых сверстников.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения
учебного предмета «Физическая культура».**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

3 класс

Личностные результаты

- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.

Метапредметные результаты

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Раздел «Знания о физической культуре»	
Научится:	Получит возможность научиться:
3 класс	

<p>понимать связь физических упражнений с трудовой деятельностью;</p> <p>узнавать виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные);</p> <p>характеризовать физическую нагрузку и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС)</p>	<p>характеризовать спортивные игры: футбол, баскетбол, волейбол</p>
<p>Выпускник научится</p>	<p>Выпускник получит возможность научиться</p>
<p>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;</p> <p>раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;</p> <p>ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;</p> <p>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).</p>	<p>выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;</p> <p>характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;</p> <p>планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.</p>
<p align="center">Раздел «Способы физкультурной деятельности»</p>	

3 класс	
<p>выполнять комплекс общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств;</p> <p>подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол;</p> <p>развивать выносливость во</p>	<p>целенаправленно осваивать подводящие упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий в футбол, волейбол, баскетбол</p>
<p>время занятия спортивными играми;</p> <p>измерять частоту сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений;</p> <p>проводить элементарные соревнования</p>	
Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<p>отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;</p> <p>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;</p> <p>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.</p>	<p>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;</p> <p>целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;</p> <p>выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.</p>
Раздел «Физическое совершенствование»	
3 класс	

<p>выполнять акробатические упражнения;</p> <p>выполнять гимнастические упражнения (на канате, бревне);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (прыжки в длину);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр</p>	<p>составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;</p> <p>выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;</p> <p>проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);</p> <p>составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;</p> <p>вести наблюдения за показателями</p>
	<p>частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений</p>
<p>Выпускник научится</p>	<p>Выпускник получит возможность научиться</p>

<p>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);</p> <p>выполнять организующие строевые команды и приёмы;</p> <p>выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);</p> <p>выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, гимнастическое бревно);</p> <p>выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мячей разного веса и объёма);</p> <p>выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;</p> <p>технике самостраховки;</p> <p>технике борьбы в стойке, технике борьбы лежа;</p> <p>простейшим способам самозащиты от захватов и обхватов</p>	<p>сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;</p> <p>выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;</p> <p>играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощённым правилам;</p> <p>выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;</p> <p>осуществлять контроль и самоконтроль за ходом выполнения заданий и полученным результатам</p>
---	--

Содержание учебного предмета «Физическая культура».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Урок по физической культуре – основная форма занятий. Назначение уроков по физической культуре. 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. Её 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 её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений 15 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, физкультминуток, физкультпауз, 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; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост. Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа 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 виса 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.

Лёгкая 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. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию. На материале лёгкой 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; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Тематическое планирование с определением основных видов деятельности учащихся

№	Разделы и темы	Рабочая программа по классам				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	Итого:
1	Знания о физической культуре	3	3	12	3	12
1.1	Физическая культура	1	1	4	1	4
1.2	Из истории физической культуры	1	1	2	1	4
1.3	Физические упражнения	1	1	6	1	4
2	Способы физкультурной деятельности	3	3	12	3	12
2.1	Самостоятельные занятия	1	1	7	1	4
2.2	Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	1	1	3	1	4
2.3	Самостоятельные игры и развлечения	1	1	2	1	4
3	Физическое совершенствование	93	96	80	96	381
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	2	2	2	8

3.2	Спортивно-оздоровительная деятельность		91	94	78	94	373
3.2.1	Гимнастика основами акробатики	с	27	30	27	30	117
3.2.2	Легкая атлетика		29	29	30	29	116
3.2.3	Подвижные спортивные игры	и	35	35	21	35	140
Итого:			99	102	102	102	
			405 часов				405 часов

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Основное содержание по темам	Кол-во часов	К	Характеристика основных видов деятельности
Раздел 1. Знания о физической культуре	12	3	
Физическая культура	4	1	
Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	1	1	Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе.
Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.	1	1	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Описывают технику выполнения ходьбы, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Применяют вариативные упражнения в ходьбе для развития координационных способностей.
Правила предупреждения травматизма во время	1	1	Руководствуются правилами профилактики травматизма. В паре со сверстниками моделируют

занятий физическими упражнениями: организация мест занятий.		случаи травматизма и оказания первой помощи. Дают оценку своим знаниям о самопомощи и первой помощи при получении травмы с помощью тестового задания «Проверь себя». Подводят итоги игры на лучшее ведение здорового образа жизни
Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: подбор одежды, обуви и инвентаря.	1	1 Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. С помощью тестового задания «Проверь себя» оценивают собственное выполнение требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями, а также рекомендаций по уходу за спортивной одеждой и обувью
Из истории физической культуры.	2	2
История развития физической культуры и первых соревнований.	1	1 Сравнивают физкультуру и спорт эпохи Античности с современными физкультурой и спортом. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Изучают рисунки, на которых изображены античные атлеты, и называют виды соревнований, в которых они участвуют
Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	1	1 Раскрывают понятие «физическая культура» и анализируют положительное влияние её компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развитие человека. Определяют признаки положительного влияния занятий физкультурой на успехи в учёбе
Физические упражнения	6	1
Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств.	1	1 Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины, для укрепления мышц стоп ног.
Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств.	1	1 Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавания, бега для укрепления сердца.
Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты.	1	1 Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Характеристика основных физических качеств: выносливости, гибкости и равновесия.	1	1 Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма.
Характеристика основных		1 Устанавливают связь между развитием физических

физических качеств: равновесия.	1	качеств и основных систем организма.
Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений	1	1 Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Способы физкультурной деятельности	12	1
Самостоятельные занятия.	7	7
Составление режима дня.	1	1 Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников.
Выполнение простейших закаливающих процедур.	1	1 Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности
Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки.	1	1 Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.
Выполнение комплексов упражнений для развития мышц туловища.	1	1 Выполняют упражнения на улучшение осанки, для укрепления мышц живота и спины.
Выполнение комплексов упражнений для развития основных физических качеств.	1	1 Устанавливают связь между развитием физических качеств и работой сердца и кровеносных сосудов. Объясняют важность занятий физическими упражнениями, катания на коньках, велосипеде, лыжах, плавание, бега для укрепления сердца
<i>Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка)</i>	1	1 Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (физкультминутки).	1	1 Определяют назначение утренней зарядки, физкульт-минутки, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности.
Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью	3	1
Измерение длины и массы тела.	1	1 Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года
Измерение показателей осанки и физических качеств.	1	1 Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года.
Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче-	1	1 Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.

ских упражнений.		
Самостоятельные игры и развлечения.	2	1
Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках)	1	1 Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство.
Организация и проведение подвижных игр (в спортивных залах).	1	1 Характеризуют величину нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений.
Спортивно-оздоровительная деятельность.	78	1
Лёгкая атлетика.	30	1
Инструктаж по технике безопасности. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	1 Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ
Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра.	1	1 Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ
Беговые упражнения: прыжками.	1	1 Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.
Беговые упражнения: прыжками.	1	1 Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать понятие короткая дистанция
Беговые упражнения: с ускорением.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Беговые упражнения: с ускорением.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1	1 Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют темп бега по частоте сердечных сокращений.
Беговые упражнения: с изменяющимся направлением движения.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.

Беговые упражнения: из разных исходных положений.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Беговые упражнения: из разных исходных положений	1	1 Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Беговые упражнения: челночный бег.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Беговые упражнения: челночный бег.	1	1 Описывать технику беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Беговые упражнения: высокий старт с последующим ускорением.	1	1 Применяют беговые упражнения для развития координационных, скоростных способностей.
Прыжковые упражнения: на одной ноге.	1	1 Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Прыжковые упражнения: на одной ноге.	1	1 Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	1 Закрепляют в играх навыки прыжков и развивают скоростно-силовые и координационные способности.
Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.	1	1 Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.
Прыжковые упражнения: в длину.	1	1 Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги
Прыжковые упражнения: в длину.	1	1 Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; приземляться в яму на две ноги

Прыжковые упражнения: в высоту.	1	1 Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Прыжковые упражнения: в высоту.	1	1 Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре.
Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.	1	1 Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности.
Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	1 Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание: малого мяча в вертикальную цель.	1	1 Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Метание: малого мяча на дальность.	1	1 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Метание: малого мяча на дальность.	1	1 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	1 Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.	1	1 Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Гимнастика с основами акробатики.	27	1
Организующие команды и приёмы.	1	1 Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Строевые действия в шеренге и колонне.	1	1 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные

		предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Строевые действия в шеренге и колонне.	1	1 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Выполнение строевых команд.	1	1 Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Выполнение строевых команд.	1	1 Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Акробатические упражнения. Упоры.	1	1 Описывают технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.
Акробатические упражнения. Седы.	1	1 Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений
Акробатические упражнения. Упражнения в группировке.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику пережатов в группировке Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Акробатические упражнения. Пережаты.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику пережатов в группировке Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Акробатические упражнения. Стойка на лопатках.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении общеразвивающих упражнений с предметами Описывать технику пережатов в группировке Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Акробатические упражнения. вперёд. Кувырки	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении к у в ы р к а в п е р е д О п и с ы в а т ь т е х н и к у к у в ы р к а в п е р е д О с в а и в а т ь т е х н и к у а к р о б а т и ч е с к и х у п р а ж н е н и й и а к р о б а т и ч е с к и х к о м б и н а ц и й
Акробатические упражнения.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении стойки на лопатках, кувырка вперед, моста из

назад.		положения лежа на спине Описывать технику стойки на лопатках, кувырка вперед, моста из положения лежа на спине Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Акробатические упражнения. Гимнастический мост.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении стойки на лопатках, кувырка вперед, моста из положения лежа на спине Описывать технику стойки на лопатках, кувырка вперед, моста из положения лежа на спине Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Гимнастическая комбинация из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении в и с а н а н и з к о й п е р е к л а д и н е Описывать технику стойки на лопатках, кувырка вперед, моста из положения лежа на спине Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Гимнастическая комбинация согнув ноги.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении в и с а н а н и з к о й п е р е к л а д и н е Описывать технику стойки на лопатках, кувырка вперед, моста из положения лежа на спине Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
Гимнастическая комбинация в вис сзади согнувшись.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений
Гимнастическая комбинация назад в вис стоя опускание	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений
Гимнастическая комбинация: обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперед ноги.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности

		Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений
Опорный прыжок.	1	1 Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Опорный прыжок	1	1 Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Гимнастические упражнения прикладного характера.	1	1 Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок
Прыжки со скакалкой.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности
Передвижение по гимнастической стенке.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений
Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений
Преодоление полосы препятствий с элементами переползания.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности Соблюдать технику безопасности при выполнении акробатических упражнений
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке	1	1 Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности

Подвижные и спортивные игры.	21	1
Игровые задания с использованием строевых упражнений	1	1 Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Игровые задания с использованием строевых упражнений	1	1 Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Игровые задания с использованием упражнений на внимание	1	1 Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями
Игровые задания с использованием упражнений на силу.	1	1 Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
Игровые задания с использованием упражнений на ловкость и координацию.	1	1 Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации в игре. Соблюдать правила техники безопасности в игре.
Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: бег.	1	1 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: прыжки.	1	1 Описывать технику бросков набивного мяча. Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного и малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
	1	1
Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: метания и броски.	1	1 Описывать технику бросков набивного мяча. Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного и малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: упражнения на координацию.	1	1 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
Подвижные и спортивные игры на материале лёгкой атлетики: выносливость и быстроту.	1	1 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу.	1	1 Осваивать технику ведения мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячом. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.

		Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
Футбол: остановка мяча.	1	1 Описывать технику бросков набивного мяча. Осваивать технику бросков малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков набивного и малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
Футбол: ведение мяча.	1	1 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
Подвижные игры на материале футбола.	1	1 Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений
Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину.	1	1 Осваивать технику ведения мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячом. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом.
Подвижные игры на материале баскетбола.	1	1 Осваивать технику ведения мяча. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении упражнений с мячом. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении упражнений с мячом.
Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.	1	1 Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Волейбол: приём и передача мяча.	1	1 Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Волейбол: приём и передача мяча.	1	1 Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Подвижные игры на материале волейбола.	1	1 Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Подвижные игры на материале волейбола.	1	1 Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 502085844178601650637293395212696482828509200558

Владелец Мусейлян Артур Владимирович

Действителен с 20.09.2023 по 19.09.2024