**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МБОУ СОШ №15**



‌

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**(Вариант 7.2)**

(ID 1660679)

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 3 класса

Класс: 3

Учебный год: 2023 – 2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Количество часов по учебному плану за год | | **102** |
| в т.ч. | I полугодие | **48** |
| II полугодие | **54** |

г. Сургут 2023 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Адаптированная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана для обучающегося 3 классов с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), по программе для детей с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, с учётом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения начальной образовательной программы начального общего образования.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

‌Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет во 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю)

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.*

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

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

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Личностные результаты

У выпускника будут сформированы:

·внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;

·широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;

·учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;

·ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;

·способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;

·основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;

·ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;

·знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания как переходного от доконвенционального к конвенциональному уровню;

·развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;

·эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;

·установка на здоровый образ жизни;

·чувство прекрасного и эстетические чувства.

Выпускник получит возможность для формирования:

·внутренней позиции обучающегося на уровне положительного отношения к образовательному учреждению, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтении социального способа оценки знаний;

·выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации учения;

·устойчивого учебно-познавательного интереса к новым общим способам решения задач;

·адекватного понимания причин успешности/неуспешности учебной деятельности;

·положительной адекватной дифференцированной самооценки на основе критерия успешности реализации социальной роли «хорошего ученика»;

·установки на здоровый образ жизни и реализации её в реальном поведении и поступках;

·эмпатии как осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающихся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·принимать и сохранять учебную задачу;

·учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;

·планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;

·учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;

·осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи);

·оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;

·адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;

·различать способ и результат действия.

Выпускник получит возможность научиться:

·в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;

·преобразовывать практическую задачу в познавательную;

·проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;

·самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

·самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;

·осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;

·строить сообщения в устной и письменной форме;

·ориентироваться на разнообразие способов решения задач;

·осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;

·осуществлять синтез как составление целого из частей;

·проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;

·устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;

·строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;

·обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;

·осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;

·устанавливать аналогии;

·владеть рядом общих приёмов решения задач.

Выпускник получит возможность научиться:

·осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

·записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ;

·осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;

·осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

·осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

·осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций;

·строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

·адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;

·допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;

·учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

·формулировать собственное мнение и позицию;

·договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

·строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;

·задавать вопросы;

·контролировать действия партнёра;

·использовать речь для регуляции своего действия;

·адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Выпускник получит возможность научиться:

·учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;

·учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;

·понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;

·аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;

·продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций всех участников;

·с учётом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнёру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

·задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;

·осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

·адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности;

3·адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач.

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

• планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

• в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

• подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

• выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

• выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой деятельности;

• взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр;

• представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

• измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

• организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

• бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

• организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

• характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

• излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

• находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

• оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

• применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/ п** | **Название раздела** | **Кол-во часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1. | Легкая атлетика | 25 | <https://www.resh.edu.ru/> |
| 2. | Гимнастика с элементами акробатики . | 23 | <https://www.resh.edu.ru/> |
| 3. | Лыжная подготовка. | 21 | <https://www.resh.edu.ru/> |
| 4. | Подвижные игры. | 33 | <https://www.resh.edu.ru/> |
|  | Итого | 102 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п\п** | **Наименование раздела и тем** | **Кол**  **-во часо в** | **Дата проведения** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **План** | **Факт** | |  |
| **Легкая атлетика** | | | | | |  |
| 1. | Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими  упражнениями. Ходьба в чередовании с бегом. | 1 |  | |  |  |
| 2. | Ходьба и бег в колонне по одному. Беговые упражнения | 1 |  | |  |  |
| 3. | Упражнения в движении. Бег с  ускорением 30 -40 м. Подвижная игра  «Поймай меня» | 1 |  | |  |  |
| 4. | Высокий старт с последующим  ускорением. Подвижная игра «Подбеги к своему предмету» | 1 |  | |  |  |
| 5. | Упражнения на развитие общей и  мелкой моторики. Бег с ускорением 60м. Игры с мячом. | 1 |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок с  места. Подвижная игра «Прыжки по кочкам». | 1 |  |  |  |
| 7. | Беговые упражнения. Челночный бег  3x10м. Подвижная игра «Смена мест» | 1 |  |  |  |
| 8. | Бег 1000 м. Упражнения на дыхание.  Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 9. | Прыжки через скакалку. Метание  малого мяча из положения стоя. | 1 |  |  |  |
| 10 | Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Подвижные игры  с мячом | 1 |  |  |  |
| 11. | Прыжки с поворотом на 180.,360.  Подвижная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |  |
| 12. | Чередование ходьбы и бега (50м бег,  100м ходьба) Прыжки через скакалку. | 1 |  |  |  |
| 13. | Бег из разных исходных положений.  Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 14. | Метание малого мяча в цель. Прыжки  через скакалку. | 1 |  |  |  |
| 15. | Равномерный бег 5 мин. Чередование  ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба) | 1 |  |  |  |
| 16. | Построение в круг из колонны.  Упражнения на развитие координации. | 1 |  |  |  |
| 17. | Повороты на месте. Беговые  упражнения. Игра «Волк во рву» | 1 |  |  |  |
| 18. | Прием, передача и прокат мяча. Правила  выполнения упражнений с мячом. | 1 |  |  |  |
| 19. | Упражнения на развитие общей и  мелкой моторики. Подвижные игры с элементами футбола. | 1 |  |  |  |
| 20. | Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 21. | Подвижная игра «Гонка мячей по кругу» | 1 |  |  |  |
| 22. | Упражнения на коррекцию и  формирование правильной осанки. Игра: «Охотники и утки». | 1 |  |  |  |
| 23. | Упражнения на коррекцию и  профилактику плоскостопия Игра: «Два | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | мороза» |  |  | |  | |  |
| 24. | Упражнения на развитие общей и  мелкой моторики. Игра: «Кто дальше бросит» | 1 |  | |  | |  |
| 25. | Упражнения на развитие быстроты.  Игра: «Салки». | 1 |  | |  | |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики**. | | | | | | |  |
| 26. | Т Б на уроках гимнастики. Перекаты,  кувырок вперед. Упражнения на гибкость. | 1 | |  | |  |  |
| 27. | Строевые упражнения, построение в круг, размыкание в шеренге,  перестроения. Упражнения на координацию. | 1 | |  | |  |  |
| 28. | Расчет по порядку, ходьба на носках по  линии. Упражнения на гимнастической скамейке. | 1 | |  | |  |  |
| 29. | Лазание по гимнастической скамейке.  Упражнения на формирование правильной осанки.. | 1 | |  | |  |  |
| 30. | Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и  рук в различных позах и положениях. | 1 | |  | |  |  |
| 31. | Кувырок вперед-назад. Стойка на  лопатках. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия | 1 | |  | |  |  |
| 32. | Группировка, перекаты, упоры присев.  Упражнения на развитие силовых способностей. | 1 | |  | |  |  |
| 33. | Висы на перекладине, подтягивание. Упражнения на координацию. | 1 | |  | |  |  |
| 34. | Т.Б. на занятиях гимнастики. Строевые  упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета. | 1 | |  | |  |  |
| 35. | Упражнения на развитие силовых  способностей | 1 | |  | |  |  |
| 36. | Упражнения на ловкость и координацию | 1 | |  | |  |  |
| 37. | Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу. Подвижная игра «Собери  урожай» | 1 | |  | |  |  |
| 38. | Упражнения на развитие двигательных | 1 | |  | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | умений и навыков (равновесие).  Строевые упражнения. |  |  |  |  |
| 39. | Равновесие. Развитие координационных  способностей. | 1 |  |  |  |
| 40. | Прыжки через скакалку. Лазанье по  гимнастической стенке, канату. | 1 |  |  |  |
| 41. | Эстафеты с обручем, скакалкой.  Выполнение команд в разных ситуациях | 1 |  |  |  |
| 42. | Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |
| 43. | Совершенствование лазания по гимнастической скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками. | 1 |  |  |  |
| 44. | Упражнения на формирование  правильной осанки. Игры: «К своим флажкам», «Два Мороза» | 1 |  |  |  |
| 45. | Упражнения на развитие координации. Игра: «Точный расчет» | 1 |  |  |  |
| 46. | Упражнения на развитие координации.  Игра: «Метко в цель» | 1 |  |  |  |
| 47. | Упражнения со скакалкой. Игры  «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде» | 1 |  |  |  |
| 48. | Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Игра: «Попади в  обруч» | 1 |  |  |  |
| **Лыжная подготовка** | | | | |  |
| 49. | Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке.  Температурный режим. | 1 |  |  |  |
| 50. | Подготовка спортинвентаря для занятий  на лыжах. | 1 |  |  |  |
| 51. | Передвижение скользящим шагом.  Повороты в движении. | 1 |  |  |  |
| 52. | Совершенствование передвижения скользящим шагом. Повороты в  движении. | 1 |  |  |  |
| 53. | Одновременный безшажный ход. | 1 |  |  |  |
| 54. | Совершенствование одновременного  безшажного хода. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 55. | Спуск внизкой стойки. Подъем  «Лесенкой» | 1 |  |  |  |
| 56. | Совершенствование спуска в низкой  стойке. Подъем «Ёлочкой» | 1 |  |  |  |
| 57. | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |  |  |
| 58. | Совершенствование попеременного  двухшажного хода | 1 |  |  |  |
| 59. | Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |  |
| 60. | Совершенствование одновременного  одношажного хода. | 1 |  |  |  |
| 61. | Спуск в основной стойки. Торможение  «Плугом» | 1 |  |  |  |
| 62. | Совершенствование спуска в основной  стойки. Торможение «Плугом» | 1 |  |  |  |
| 63. | Спуски в средней стойке с прокатом в  высокой стойке. | 1 |  |  |  |
| 64. | Спуски на лыжах в различных стойках. | 1 |  |  |  |
| 65. | Учет техники попеременного  двухшажного хода. | 1 |  |  |  |
| 66. | Лыжные эстафеты. Сочетание лыжных  ходов. | 1 |  |  |  |
| 67. | Прохождение дистанции 1500м. | 1 |  |  |  |
| 68. | Чередование шагов и ходов во время  передвижение по дистанции. | 1 |  |  |  |
| 69. | Прохождение дистанции 2000м. Лыжные  эстафеты. | 1 |  |  |  |
| **Подвижные игры.** | | | | |  |
| 70. | Упражнения на развитие общей и  мелкой моторики. Игра: «Попади в цель» | 1 |  |  |  |
| 71. | Упражнения на координацию. Игра:  «Мяч в корзину » | 1 |  |  |  |
| 72. | Упражнения на развитие общей и  мелкой моторики. Игра: «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 73. | Упражнения на ловкость и  координацию. Игра: «Метко в цель» | 1 |  |  |  |
| 74. | Упражнения на формирование  правильной осанки. Игра: «Два мороза» | 1 |  |  |  |
| 75. | Упражнения с гимнастической  скакалкой. Игра: «Прыгающие воробушки» | 1 |  |  |  |
| 76. | Упражнения с набивными мячами. Игра:  «Точный расчет» | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 77. | Упражнения на развитие быстроты.  Игра: «Пустое место» | 1 |  |  |  |
| 78. | Упражнения на развитие быстроты.  Игра: «Третий лишний». Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |  |
| 79. | Упражнения на развитие общей и  мелкой моторик. Игра: «Охотники и утки» | 1 |  |  |  |
| 80. | Упражнения на формирование  правильной осанки. Игра: «Зайцы в огороде» | 1 |  |  |  |
| 81. | Упражнения на развитие быстроты.  Игра: «Лисы и куры» | 1 |  |  |  |
| 82. | Т.Б. и правила поведения на уроках  легкой атлетике. | 1 |  |  |  |
| 83. | Ходьба по разметкам, бег с ускорением  30 , 60 м. | 1 |  |  |  |
| 84. | Строевые упражнения. Повороты на право, налево, кругом. Развитие  быстроты. | 1 |  |  |  |
| 85. | Развитие быстроты. Челночный бег  3x10м. | 1 |  |  |  |
| 86. | Метание теннисного мяча в цель.  Челночный бег. | 1 |  |  |  |
| 87. | Совершенствование метания теннисного мяча.  Развитие быстроты. | 1 |  |  |  |
| 88. | Развитие выносливости и быстроты.  Бег2Х 100 м. Упражнения на дыхание | 1 |  |  |  |
| 89. | Учет техники бега на 30 и 60м. Метание  мяча. | 1 |  |  |  |
| 90. | Учет техники бега на 1000м.  Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |  |
| 91. | Эстафеты на развитие координации.  Челночный бег, прыжки со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 92. | Прыжок в длину с места. Бег 1000.м.  Упражнения на дыхание. | 1 |  |  |  |
| 93. | Прыжки в длину с разбега.  Круговая эстафета с этапом 30 м. | 1 |  |  |  |
| 94. | Совершенствование прыжка в длину с  разбега.Круговая эстафета с этапом 60 м. | 1 |  |  |  |
| 95. | Развитие общей выносливости. 6-ти  минутный бег. | 1 |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 96. | Метание мяча на результат. Развитие  силовых способностей. | 1 |  |  |  |
| 97. | Игры с бегом и прыжками. Упражнения  со скакалкой. | 1 |  |  |  |
| 98. | Игры с мячом. Упражнения на развитие  координации и ловкости. | 1 |  |  |  |
| 99. | Игры с элементами футбола.  Упражнения на развитие быстроты. | 1 |  |  |  |
| 100. | Упражнения на развитие выносливости.  Игры с элементами футбола. | 1 |  |  |  |
| 101  102 | Упражнения на развитие силовых  способностей. Игры-эстафеты. | 2 |  |  |  |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 2-й класс: учебник, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»  
 • Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

​

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Физическая культура. Примерные рабочие программы.  
 Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—4 классы :  
 учеб. пособие для общеобразоват. организаций /  
 А. П. Матвеев. — 6-е изд. — М. : Просвещение, 2021. —  
 63 с. — ISBN 978-5-09-079221-9.‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: http://festival.1 septem-ber.ru/articles/   
 - Учительский портал // Режим доступа: http://www.uchportal.ru/load/   
 - Сеть творческих учителей // Режим доступа: http://www.in-n-ru/communities.aspx   
 - Pedsovet.Su// Режим доступа:http://pedsovet.su   
 - Proшколу.Ru // Режим доступа: http://www.prosholu.ru   
 - Педсовет.org // Режим доступа: http://pedsovet.org   
 - Открытый класс, физическая культура //http://pedsovet.su/load/98   
 - Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // http://www.uchportal.гu Учительский портал   
 - Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search- results/26965