

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное образование Ржевский муниципальный округ

Тверской области

МОУ Есинская сш

РАССМОТРЕНО

на ШМО



Сальникова А.В.

Протокол № 1 от
« 19 » августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

зам. директора



Козлова Н.А.

Протокол № 1 от
« 19 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор



Бусыгина Н.Е.

Приказ № 160-2 от
« 19 » августа 2023 г.



АДАПТИРОВАННАЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА VII вида

учебного предмета «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для обучающегося 3 класса

Чубарова Богдана

учителя первой квалификационной категории

Сальниковой Анжелы Вячеславовны

п.Есинка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для учащегося 3 класса с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), обучающийся по программе с задержкой психического развития (ЗПР) (вариант 7.2) составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития, Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, и на основе авторской программы физического воспитания учащихся 1-4 классов. (Авторы: В.И.Лях и А.А.Зданевич,) М, «Просвещение», 2021 год. учебно-методического комплекса (УМК) «Школа России».

Целью является формирования у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развития творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели ориентируется на решение следующих образовательных задач:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных способностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта, представленных в содержании программы;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ЗПР

Среди различных форм психических нарушений одной из наиболее распространенных является задержка психического развития. Свыше половины легких отклонений в умственном развитии квалифицируются педагогами и психологами как

«задержка психического развития».

ЗПР (вариант 7.2) - синдром временного отставания развития психики в целом или отдельных ее функций, замедление темпа реализации потенциальных возможностей организма, часто обнаруживается при поступлении в школу и выражается в недостаточности общего запаса знаний, ограниченности представлений, незрелости мышления, малой интеллектуальной целенаправленностью, преобладании игровых интересов, быстрой перенасыщаемости в интеллектуальной деятельности. Это особый тип

психического развития, характеризующийся незрелостью отдельных психических и психомоторных функций или психики в целом, формирующийся под влиянием наследственных, социально-средовых и психологических факторов.

Понятие вариант 7.2 у детей утверждает наличие отставания в развитии психической деятельности ребенка. Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития возрасту) и одновременно в значительном количестве случаев временный характер отставания, которое с возрастом тем успешнее преодолевается, чем раньше дети с данной патологией попадают в адекватные для них условия воспитания и обучения.

Выделяют специфические особенности детей вариант 7.2., отличающие их с одной стороны, от детей с нормальным психическим развитием, а с другой стороны - от умственно отсталых детей. Одной из характерных особенностей варианта 7.2 является неравномерность формирования разных сторон психической деятельности ребенка.

Различные исследователи отмечают у детей варианта 7.2 дефицитарность основных свойств внимания (концентрации, объема, распределения), недостаточную сформированность произвольного внимания, снижение продуктивности произвольного запоминания, недостаточно высокий уровень сформированности всех основных мыслительных операций (анализа, обобщения, абстракции, переноса), отчетливые дефекты речи на фоне недостаточной сформированности познавательной деятельности.

Детям вариант 7.2. присущи симптомы органического инфантилизма: отсутствие ярких эмоций, низкий уровень аффективно-потребностной сферы, повышенная утомляемость, слабость волевых процессов, гиперактивность. Отмечают свойственные им проявления гиперактивности, импульсивности, повышение уровня тревожности и агрессивности, эмоциональную неустойчивость, склонность к подражанию, недостаточную дифференцированность и неадекватность эмоциональных реакций на воздействия окружающей среды.

Всем детям с вариантом 7.2 свойственно снижение внимания и работоспособности. Причем у некоторых детей максимальное напряжение внимания наблюдается в начале какой-либо деятельности, а потом оно неуклонно снижается. У других - сосредоточение внимания отмечается лишь после того, как они выполнили некоторую часть задания.

Также встречаются дети с вариантом 7.2, которым свойственна нестойкость, периодичность в сосредоточении внимания. Для этой категории детей характерно снижение долговременной и кратковременной памяти, произвольного и произвольного запоминания, низкая продуктивность и недостаточная устойчивость запоминания (особенно при большой нагрузке); слабое развитие опосредованного запоминания, снижение при его осуществлении интеллектуальной активности.

Было выявлено, что детям с вариантом 7.2 необходимо больше времени, чем их нормально развивающимся сверстникам, для приема и переработки сенсорной информации.

Значительное отставание и своеобразие обнаруживается в развитии мыслительной деятельности младших школьников с вариантом 7.2. Это выражается в несформированности таких операций, как анализ, синтез, в неумении выделять существенные признаки предметов и делать обобщение, в низком уровне развития абстрактного мышления.

Анализ объектов у учащихся с вариантом 7.2 отличается меньшей полнотой и недостаточной тонкостью, они выделяют в изображении почти вдвое меньше признаков, чем их нормально развивающиеся сверстники. Деятельность детей при анализе признаков ведется чаще всего хаотично, без плана. Подобная картина обнаруживается при изучении процесса обобщения. Недостаточный уровень сформированности операции обобщения у младших школьников с вариантом 7.2 отчетливо проявляется при выполнении заданий на группировку предметов по родовой принадлежности. Иногда это бывает связано с

недостаточным личным опытом ученика и бедностью его представлений о предметах и явлениях окружающей действительности.

Для очень многих детей с особыми образовательными потребностями характерны недостаточная гибкость мышления, склонность к стереотипным, шаблонным способам решения. Такие школьники в начале обучения недостаточно владеют операцией абстрагирования. Задания, решение которых требует абстрактного мышления, особенно трудны для детей с задержкой психического развития.

Процесс решения интеллектуальных задач определяется эмоционально-волевыми особенностями младших школьников. Они стремятся избежать усилий, связанных с умственным напряжением при решении интеллектуальных задач. Часто дети с вариантом

7.2 нередко подменяют трудную для них задачу более легкой, называют первый пришедший на ум ответ, и задача оказывается не решенной даже в тех случаях, когда потенциально они в состоянии справиться с ней.

Наибольшие затруднения возникают у детей с вариантом 7.2. при выполнении заданий, требующих словесно-логического мышления. Наглядно-действенное мышление оказывается нарушенным в значительно меньшей степени. В наибольшей степени страдает наглядно-образное мышление. Их наглядно-образному мышлению присуща недостаточная подвижность образов-представлений. Как правило, словесно сформулированные задачи, относящиеся к ситуациям, близким детям с вариантом 7.2, решаются ими на достаточно высоком уровне. Простые же задачи, основанные даже на наглядном материале, но отсутствующем в жизненном опыте ребенка, вызывают большие трудности.

Речь детей с вариантом 7.2 также имеет ряд особенностей. Так, их активный словарь значительно сужен, понятия недостаточно точны. Ряд грамматических категорий в их речи вообще отсутствует.

Содержание коррекционной работы

Содержание коррекционной работы осуществляется через принципы:

Принцип приоритетности интересов обучающегося определяет отношение работников организации, которые призваны оказывать каждому обучающемуся помощь в развитии с учетом его индивидуальных образовательных потребностей.

Принцип системности - обеспечивает единство всех элементов коррекционно-воспитательной работы: цели и задач, направлений осуществления и содержания, форм, методов и приемов организации, взаимодействия участников.

Принцип непрерывности обеспечивает проведение коррекционной работы на всем протяжении обучения школьников с учетом изменений в их личности.

Принцип вариативности предполагает создание вариативных программ коррекционной работы с обучающимся с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития.

Принцип комплексности коррекционного воздействия предполагает необходимость всестороннего изучения обучающихся и предоставления квалифицированной помощи специалистов разного профиля с учетом их особых образовательных потребностей и возможностей психофизического развития на основе использования всего многообразия методов, техник и приемов коррекционной работы.

Принцип единства психолого-педагогических средств, обеспечивающий взаимодействие специалистов психолого-педагогического блока в деятельности по комплексному решению задач коррекционно-воспитательной работы.

Принцип сотрудничества с семьей основан на признании семьи как важного участника коррекционной работы, оказывающего существенное влияние на процесс развития ребенка и успешность его интеграции в общество.

Коррекционная работа с обучающимися (вариант 7.2) осуществляется в ходе всего учебно-образовательного процесса:

через содержание и организацию образовательного процесса (индивидуальный и дифференцированный подход, несколько сниженный темп обучения, структурная упрощенность содержания, повторность в обучении, активность и сознательность в обучении);

в рамках внеурочной деятельности в форме специально организованных индивидуальных и групповых занятий (психокоррекционные и логопедические занятия, занятия ритмикой);

в рамках психологического и социально-педагогического сопровождения обучающихся.

Основными направлениями в коррекционной работе являются: коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие эмоционально-личностной сферы и коррекция ее недостатков; развитие познавательной деятельности и целенаправленное формирование высших психических функций; формирование произвольной регуляции деятельности и поведения; коррекция нарушений устной и письменной речи; обеспечение ребенку успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учёбе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению.

Особые образовательные потребности:

Особая форма организации аттестации (в малой группе, индивидуально) с учетом особых образовательных потребностей и индивидуальных особенностей обучающихся;

- привычная обстановка в классе;
- обязательность непрерывности коррекционно-развивающего процесса, реализуемого через содержание предмет...
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем использования соответствующих методик и технологий;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);
- наглядно-действенный характер содержания образования;
- развитие познавательной деятельности обучающихся с ЗПР как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- 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;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

- постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальная психокоррекционная помощь, направленная на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной 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 (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения, максимальное расширение социальных контактов;
- обеспечение взаимодействия семьи и образовательного учреждения (организация сотрудничества с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение курса «Физическая культура» в 3 классе начальной школы отводится 2 часа в неделю, курс рассчитан на **68 ч.**(34 учебные недели).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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 физкультурминутки 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.

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

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

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

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

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;
- 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 в 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
3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	2	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Итого по разделу		2			

Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	14	0	14	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2.2	Легкая атлетика	9	0	9	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2.3	Лыжная подготовка	12	0	12	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2.4	Подвижные и спортивные игры	13	0	13	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	13	0	13	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
2	История появления современного спорта	1	0	0		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
3	Виды физических упражнений	1	0	0		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
6	Закаливание организма под душем	1	0	0		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
7	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
8	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
9	Строевые команды и упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru

						https://www.yaklass.ru
10	Лазанье по канату	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
11	Лазанье по канату	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
12	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
13	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
14	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
15	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
16	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
17	Прыжки через скакалку	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
18	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
19	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
20	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

21	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
22	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
23	Прыжок в длину с разбега	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
24	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
25	Броски набивного мяча	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
26	Челночный бег	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
27	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
28	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
29	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
30	Беговые упражнения с координационной сложностью	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
32	Передвижение на лыжах	1	0	1		https://resh.edu.ru

	одновременным двухшажным ходом					https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
40	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
42	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
43	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты,	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru

	стрелки					https://www.yaklass.ru
44	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
45	Спортивная игра баскетбол	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
46	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
47	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
48	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
49	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
50	Спортивная игра волейбол	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
51	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
52	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
53	Спортивная игра футбол	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
56	Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
59	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
61	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
62	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru

	игры					
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
67	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	1		https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://www.yaklass.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	63		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

Информационно - коммуникационная сеть (Интернет)

Электронное приложение к учебнику

<https://uchi.ru/> - интерактивная образовательная онлайн-платформа

<https://resh.edu.ru> – информационно - образовательная среда

<https://education.yandex.ru/> - российская образовательная платформа

<https://www.yaklass.ru/> - цифровой образовательный ресурс для школ

<https://myschool.edu.ru/> - информационно - образовательная среда