

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Администрация Кировского района г. Санкт -Петербурга

ГБОУ СОШ №264

РАССМОТРЕНО

пед. совет

директор СОШ №264

[Шведова И.В.]

Протокол № 12

от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

директор СОШ №264

[Шведова И.В.]

Приказа № 10/3

от «31» 08 2023 г.

АДАптированная рабочая программа

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи

(вариант 5.2)

для обучающихся 3р класса

Санкт - Петербург 2023-2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, адаптированной основной общеобразовательной программы (далее – АООП) начального общего образования (далее – НОО) обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (далее – ТНР). Тяжелые нарушения речи – системное нарушение речевой деятельности, сложные речевые расстройства, при которых у детей нарушено формирование всех компонентов речевой системы, касающихся и звуковой, и смысловой сторон, при нормальном слухе и сохранном интеллекте.

Обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи имеют по сравнению с возрастной нормой особенности развития сенсомоторных, высших психических функций, в следствие нарушение физического развития. Программы построены по модульному принципу. Содержание образования по предмету распределено по тематическим модулям, которые входят в раздел «Физическое совершенствование». Содержание программы состоит из базовой части (инвариантные модули) и вариативного модуля. Инвариантные модули: гимнастика, лёгкая атлетика, подвижные и спортивные игры, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки) и плавание (при наличии материально-технических возможностей для обучения). Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта. Содержание вариативного модуля определяется образовательной организацией самостоятельно с учетом особых образовательных потребностей обучающихся, региональных климатических и этнокультурных особенностей, с учетом выбора видов спорта, обладающих наибольшим реабилитационным потенциалом для обучающихся с ТНР.

В основу разработки программы по адаптивной физической культуре обучающихся с ТНР заложены дифференцированный и деятельностный подходы. Применение дифференцированного подхода к созданию образовательной программы обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать свой индивидуальный потенциал с учетом особых образовательных потребностей. Программа носит компилятивный характер, виды деятельности и

планируемые результаты определяются с учетом индивидуальных возможностей обучающихся, материально – технического обеспечения и др.

Предусмотрены различные виды деятельности для реализации особых образовательных потребностей. Специальные виды деятельности обеспечивают вариативность подходов к организации уроков.

Программа по АФК для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи имеет коррекционную направленность и разработана с учетом особенностей их развития. Программы содействуют всестороннему развитию личности обучающегося, формированию осознанного отношения к своему здоровью, развитию общих физических способностей, компенсации нарушенных функций организма.

В результате обучения на занятиях адаптивной физической культурой обучающиеся с тяжелыми нарушениями речи научатся понимать значение физических упражнений и подвижных игр для своего здоровья, получат содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, физической подготовленности и будущей трудовой деятельности. У них будут формироваться первоначальные умения саморегуляции средствами адаптивной физической культуры. Они овладеют основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.).

Занятия АФК обеспечивают развитие общих физических способностей (силовые, скоростные, координационные способности, выносливость, гибкость), а также функций равновесия, способствуют формированию потребности в занятиях физической культурой и спортом.

Программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

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.

Цель реализации программы по предмету «Адаптивная физическая культура» – обеспечение овладения обучающимися с ТНР необходимым уровнем подготовки в области физической культуры, совершенствование двигательной деятельности обучающихся, повышение функциональных возможностей основных систем организма, необходимых для полноценной социальной адаптации обучающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение как общих, так и специфических (коррекционных, компенсаторных, профилактических) задач.

Основными **задачами** программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- коррекция и профилактика нарушений двигательной функции и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопие, нарушение осанки);
- развитие координационных способностей;
- коррекция и компенсация нарушений психомоторики;
- коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики;
- коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения;
- формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений;
- совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений;
- развитие коммуникативной функции и связной речи при выполнении физических упражнений и в процессе игры;
- формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи;

- расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.

К особым образовательным потребностям обучающихся с ТНР относятся:

- максимально раннее начало коррекционно-развивающей работы и комплексной абилитации/реабилитации, в том числе с использованием методов физической культуры и спорта;
- щадящий, здоровьесберегающий режим обучения и физических нагрузок, предполагающий строгую регламентацию деятельности в соответствии с медицинскими рекомендациями, индивидуализацию темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий детей с тяжелыми нарушениями речи;
- специальная коррекционная работа по преодолению отклонений в психомоторной сфере, нарушений общей и тонкой моторики у отдельных категорий детей с ТНР;
- интеграция сенсорно-перцептивного и моторного развития детей (особенно в младшем школьном возрасте);
- формирование и развитие умений регулировать свое психоэмоциональное состояние, развитие эмоционально-волевой сферы средствами физической культуры и спорта;
- специальная работа по развитию речи (понимания и говорения) и коммуникации в процессе занятий физической культурой и посредством движения;
- обеспечение возможности вербальной и невербальной коммуникации;
- использование специального оборудования, ассистивных устройств и технологий для коммуникации (при необходимости).

Специальные условия проведения уроков адаптивной физической культуры:

- стимуляция речевой активности и коммуникации (словесные отчеты о выполненных действиях, формулирование вопросов, поддержание «рабочего» диалога, информирование о возникающих проблемах и т.п.);

- адаптация содержания теоретического материала в текстовом/аудио/видео формате в соответствии с речевыми возможностями обучающихся, создание условий, облегчающих работу с теоретическим материалом (восприятие/воспроизведение);
- обеспечение понимания обращенной речи (четкое, внятное проговаривание инструкций, коротких и ясных по содержанию).
- нормативные речевые образцы (грамотная речь педагога);
- использование наглядных методов и приемов демонстрации, показа действий, зрительного образца.

Образовательно-коррекционный процесс на уроках АФК базируется на общедидактических и специальных принципах, обусловленных особенностями психофизического развития обучающихся с тяжелыми нарушениями речи.

Реализация Программы предполагает следующие ***принципы и подходы***:

- программно-целевой подход, который предполагает единую систему планирования и своевременного внесения корректив в планы;
- необходимость использования специальных методов, приёмов и средств обучения;
- информационной компетентности участников образовательного процесса в образовательной организации;
- вариативности, которая предполагает осуществление различных вариантов действий по реализации поставленных задач;
- комплексный подход в реализации коррекционно-образовательного процесса;
- включение в решение задач программы всех субъектов образовательного процесса.

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 заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли физической культуры и спорта в жизни человека, понимания значения мирового и отечественного олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. К практическим результатам данного направления можно отнести формирование навыков взаимодействия со сверстниками и взрослыми, воспитание воли и способности к преодолению трудностей у обучающихся с ТНР.

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 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: в 3 классе – 68 часов (2 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.

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.

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

3 КЛАСС

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, игровой 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;
- 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

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
Раздел 1. Знания о физической культуре			
1.1	Знания о физической культуре	2	РЭШ История развития ФК https://resh.edu.ru/subject/lesson/6172/main/192782/
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6012/main/192808/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	Онлайн учебник В.И. Лях
Итого по разделу		2	
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ			
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура			
1.1	Закаливание организма	1	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4427/main/192865/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	Онлайн учебник В.И. Лях
Итого по разделу		2	
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура			
2.1	Легкая атлетика	21	https://resh.edu.ru/subject/9/3/

2.2	Гимнастика с основами акробатики	12	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3540/main/279017/
2.3	Подвижные и спортивные игры	22	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/9/3/
Итого по разделу		55	
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура			
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	ГТО https://www.gto.ru/
Итого по разделу		7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	
1	Физическая культура как система занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Предупреждение травматизма на занятиях легкой атлетикой	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
2	Легкая атлетика. Ходьба разными способами. Ходьба в чередовании с бегом	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
3	Легкая атлетика.Беговые упражнения. Бег на ускорение	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
4	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО:бег 30м	1	ГТО https://www.gto.ru/
5	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО:бег на 1км	1	ГТО https://www.gto.ru/
6	Легкая атлетика. Техника выполнения беговых упражнений сложной координационной направленности. Челночный бег	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
7	Способы самостоятельной деятельности : способы измерения пульса и физической нагрузки.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
8	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков ранее изученных прыжковых	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

	упражнений.		
9	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков с ноги на ногу. Многоскоки (8 прыжков).	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
10	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжка в длину с места	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
11	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места, челночный бег 3*10м.	1	ГТО https://www.gto.ru/
12	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту с места и с разбега.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
13	Легкая атлетика. Техника выполнения прыжков в высоту, способом «перешагивание»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
14	Легкая атлетика .Техника выполнения броска набивного мяча (1кг) из разных исходных положений.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
15	Легкая атлетика. Техника выполнения метания малого мяча на дальность.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
16	Легкая атлетика. Метание малого мяча в стену и в вертикальную цель.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
17	Способы самостоятельной деятельности : виды физических упражнений. Коррекционно - развивающие упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
18	Гимнастика.Предупреждение травматизма на занятиях гимнастикой. Строевые команды и упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

	Построения и перестроения		
19	Гимнастика. Коррекционно-развивающие упражнения. Упражнения на гимнастической скамейке.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
20	Гимнастика. Передвижение по наклонной гимнастической скамейке стилизованными способами ходьбы.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
21	Гимнастика.Коррекционно-развивающие упражнения.Передвижение по гимнастической стенке разными способами.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
22	Гимнастика. Подводящие упражнения для освоения прыжков через скакалку.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
23	Гимнастика.Коррекционно-развивающие упражнения. Прыжки через скакалку на месте с изменяющейся скоростью вращения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
24	Гимнастика. Акробатические упражнения. Перекаты, седы, упоры	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
25	Гимнастика.Коррекционно-развивающие упражнения. Техника выполнения акробатических упражнений:стойка на лопатках с помощью рук.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
26	Гимнастика. Техника выполнения акробатических упражнений:подводящие упражнения для освоения кувырка вперед.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
27	Гимнастика. Коррекционно-развивающие	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4

	упражнения.Кувырок вперед в полной координации.		класс, М. Просвещение 2020
28	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: подтягивание в висе, наклон вперед из и.п. стоя на г/скамейке.	1	ГТО https://www.gto.ru/
29	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	ГТО https://www.gto.ru/
30	Ритмическая гимнастика.Коррекционно-развивающие упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
31	Гимнастика. Танцевальные упражнения Коррекционно-развивающие упражнения.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
32	Оздоровительная физическая культура: упражнения дыхательной и зрительной гимнастики	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
33	Оздоровительная физическая культура: способы закаливания организма водой.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
34	Виды спорта и история их возникновения. Предупреждение травматизма на занятиях спортивными и подвижными играми	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
35	Футбол. Удар «щечкой» по неподвижному и катящемуся мячу.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
36	Футбол. Ведение мяча различными способами (по прямой, по дуге, «змейкой»)	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
37	Футбол. Эстафеты с футбольным мячом.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4

	Игра «Передал- садись»		класс, М. Просвещение 2020
38	Баскетбол. Ловля и передача мяча на месте и в движении Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
39	Баскетбол. Ловля и передача мяча в движении.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
40	Баскетбол. Ведение мяча на месте правой (левой) рукой.. Бросок двумя руками от груди	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
41	Баскетбол. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок в кольцо	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
42	Баскетбол. Разновысокое ведение мяча на месте . Бросок в кольцо.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
43	Баскетбол. Бросок двумя руками в цель (щит)	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020 Поле для свободного ввода 1
44	Подвижные игры с элементами баскетбола Игра «Не давай мяч водящему» Эстафеты с мячами.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
45	Подвижные игры с элементами баскетбола Игра «Гонка мячей»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
46	Волейбол. Подбрасывание мяча на заданную высоту.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
47	Волейбол. Верхняя подача мяча двумя руками	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
48	Волейбол. Верхняя передача мяча одной рукой	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020

49	Волейбол. Поддача мяча способом сбоку.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
50	Волейбол. Нижняя прямая передача мяча.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
51	Волейбол. Отбивание мяча разными способами	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
52	Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Снежки»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
53	Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Пионербол»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
54	Подвижные игры с элементами волейбола Игра «Пионербол»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
55	Легкая атлетика. Инструктаж по ТБ. Техника метания малого мяча в цель	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
56	Легкая атлетика. Метание малого мяча в цель на результат.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
57	Легкая атлетика. Совершенствование техники метания мяча на дальность	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
58	Легкая атлетика .Совершенствование техника выполнения броска набивного мяча (1кг) из разных исходных положений.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
59	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжковых упражнений	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
60	Легкая атлетика. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Многоскоки	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
61	Легкая атлетика. Совершенствование	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4

	техники выполнения прыжка в высоту с места и разбега		класс, М. Просвещение 2020
62	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега с изменением направления Челночный бег 3*10м	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
63	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: челночный бег 3*10м, прыжок в длину с места.	1	ГТО https://www.gto.ru/
64	Легкая атлетика. Совершенствование техники длительного бега. Кросс 1км.	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
65	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега с ускорением с максимальной скоростью пробегания. Бег на 30м	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
66	Техника выполнения контрольного норматива комплекса ГТО: бег 30м, метание мяча	1	ГТО https://www.gto.ru/
67	Развитие быстроты и координации движений «Заяц без логова»«Снайперы», «Точно в цель».	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
68	Развитие скоростно-силовых способностей «Прыгающие воробушки», « Выше ноги от земли»	1	РЭШ, Учебник В.И.Лях 1-4 класс, М. Просвещение 2020
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

«Издательство «Просвещение»

Стенка гимнастическая, бревно гимнастическое, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазания с механизмом крепления, мост гимнастический подкидной, скамейка жесткая гимнастическая, маты гимнастические.

Мячи набивные 1кг, мячи теннисные, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические.

Планка и стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная.

Щиты баскетбольные с кольцами и сетками, волейбольная сетка, мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, ворота футбольные, нагрудные номера.

Кегли, кубики, эстафетные палочки, фишки, стойки, резиновые кольца, поролоновые мячи малые.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.:Просвещение, 2020 г.; Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2020. –

190 с.

Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика

(серия "работаем по новым стандартам")

Г.А.Колодницкий, В.С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учащихся начальной школы 1-4 класса.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38) - Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com -

Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924 lib_no=32922 tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) - сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

Российская Электронная школа <https://resh.edu.ru/>

