

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки ХМАО-Югры

Администрация города Нягани

МАОУ г. Нягани "СОШ № 1"

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (7.1)
3 класс
2023-2024 учебный год**

Город Нягань 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для обучающихся с задержкой психического развития составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ;
- Федеральной адаптированной образовательной программы основного общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденной приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 24 ноября 2022 г. N 1025;
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся задержкой психического развития по физической культуре;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных Министерством образования и науки РФ на 2023-2024 учебный год;
- Положения о составлении рабочей программы МАОУ г.Нягани «СОШ №1»
- Учебного плана МАОУ г.Нягани «СОШ №1».

Программа ориентирована на учебник «Физическая культура» В. И.Лях, 2014 год, 3-4 класс.

Цели и задачи

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья обучающихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

В соответствии перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО обучающихся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются **общие задачи учебного предмета**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;

- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей детей с ЗПР в 3 классе обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- Формировать простейшие знания о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- познакомить с упражнениями по профилактике заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата;
- обучать двигательным навыкам и умениям, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развивать основные физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- учить пользоваться в самостоятельной деятельности знаниями, двигательными навыками, полученными на уроках;
- воспитывать устойчивый интерес к двигательной активности;
- обучать детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Общая характеристика и коррекционно-развивающее значение учебного предмета

Учебный предмет «Физическая культура» является одним из основных в системе физического воспитания младшего школьника. Укрепление физического здоровья детей, совершенствование их физического развития, воспитание стремления заниматься физической культурой – основная задача уроков физической культуры.

Умение поддерживать здоровый образ жизни, стремиться совершенствовать свои спортивные навыки, адекватно оценивать свои физические возможности способствует формированию общей культуры.

В то же время у школьника с ЗПР могут возникнуть трудности при усвоении программного материала по физической культуре. У обучающихся с ЗПР могут наблюдаться нарушения пространственной ориентировки, дети затрудняются в понимании инструкции с использованием понятий, обозначающих пространственные отношения. Несформированность системы произвольной регуляции нарушает выполнение программы действий. В

группе детей с ЗПР может обнаружиться неравномерность темпа выполнения учебного действия, что ведет к выпадению одного из элементов действия или не завершению самого действия. Повышенная отвлекаемость приводит к многочисленным ошибкам выполнения учебного задания, снижает темп и результативность деятельности. Дети с ЗПР нуждаются в постоянном контроле и дополнительных стимулах.

Обучение предмету «Физическая культура» создает возможности для преодоления не только перечисленных несовершенств, но и других недостатков развития, типичных для обучающихся по варианту 7.2. Вместе с тем механический перенос на контингент с ЗПР методических рекомендаций по обучению школьников, не обнаруживающих отставания в развитии, равно как и надежда на коррекционный эффект исключительно особых организационных условий (меньшее количество обучающихся в классе, пролонгация обучения и пр.) опасен отсутствием ожидаемого результата.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

В общей системе коррекционно-развивающей работы предмет «Физическая культура» позволяет наиболее достоверно проконтролировать наличие позитивных изменений по ниже перечисленным параметрам.

Личностные результаты освоения РП для 3 класса по учебному предмету «Физическая культура» могут проявляться в:

- положительном отношении к урокам физкультуры, к школе;
- ориентации на понимание причины успеха в учебной деятельности;
- овладении практическими бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни (ловля, метание предмета; ползание, подтягивание руками и др.);

Метапредметные результаты освоения ПРП для 3 класса по учебному предмету «Физическая культура» включают осваиваемые обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться).

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР **метапредметные результаты**, могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать и контролировать учебные действия;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;
- адекватно воспринимать оценку учителей, товарищей, других людей.

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР метапредметные результаты, могут быть обозначены следующим образом.

Сформированные познавательные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- строить сообщения в устной форме;
- проводить сравнения по нескольким основаниям, в т.ч. самостоятельно выделенным, строить выводы на основе сравнения;

Сформированные регулятивные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- понимать смысл различных учебных задач, вносить в них свои коррективы;
- различать способы и результат действия;
- принимать активное участие в групповой и коллективной работе;

Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия проявляются возможностью:

- принимать участие в работе парами и группами;
- адекватно использовать речевые средства для решения поставленных задач на уроках физкультуры;
- активно проявлять себя в командных играх, понимая важность своих действий для конечного результата.

Учебный предмет «Физическая культура» имеет очень большое значение для формирования сферы жизненной компетенции, мониторинг становления которой оценивается по перечисленным ниже направлениям.

Развитие адекватных представлений о собственных возможностях проявляется в умениях:

- организовать себя на рабочем месте (переодеться в соответствующую одежду, занять свое место в строю);
- задать вопрос учителю при непонимании задания;
- сопоставлять результат с заданным образцом, видеть свои ошибки.

Овладение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия проявляется в умении слушать внимательно и адекватно реагировать на обращенную речь.

Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее пространственно-временной организации проявляется:

- в формировании внутреннего чувства времени (1 мин, 5 мин и т.д.) и ориентировке в схеме собственного тела;
- в умении ориентироваться в пространстве учебного помещения.

Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей проявляется в умении находить компромисс в спорных вопросах.

Предметные результаты в целом оцениваются в конце начального образования:

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Содержание учебного предмета

Знания о физической культуре

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

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Спортивно оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания.

Лёгкая атлетика. Ходьба: по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

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

Броски: мяча на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты. Спуски со склона.

Подвижные игры

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

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

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

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай».

Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу».

Адаптивная физическая реабилитация

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, наклоны; выпады и полупагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, в разных направлениях по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

Развитие силовых способностей: повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) по кругу, из разных исходных положений; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком)

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); ходьба на лыжах.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание вразличных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя);

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге на вытянутые руки.

Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног.

Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»;

метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; «Петушок», «Ласточка» на полу.

Лазание, перелезание, подлезание: ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ОКОУ «Дмитриевская школа-интернат» рабочая программа по физической культуре в 3 классе реализуется в объеме 3 часов в неделю, 102 часа в год, период обучения - 34 недели.

В течение учебного года возможна корректировка распределения часов: в случае выпадения даты урока на праздничный день, переноса Правительства РФ дней отдыха, введение карантина (Приказ на основании распорядительного акта учредителя). Прохождение программы обеспечивается за счет уплотнения программного материала, увеличения доли самостоятельного изучения, дистанционного обучения через сайты, электронную почту учителя и обучающихся, либо на дополнительных занятиях и индивидуальных консультациях.

Требования к уровню подготовки обучающихся

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения и профилактики травматизма на занятиях физической культуры, правилам безопасности;
- соблюдать личную гигиену, режим дня;
- соотносить результаты выполнения двигательных действий с эталоном – рисунком, образцом, правилом.

Уметь:

- выполнять разнообразные способы передвижения ходьбой, бегом и прыжками, передвигаться по возвышенной опоре, имеющей ограниченную площадь;
- выполнять метание малого мяча на дальность и точность, упражнения в передачах, бросках, ловли и ведении мяча, ударах по мячу;
- выполнять упражнения в висах и упорах на гимнастических снарядах, кувырок из упора присев (вперед), стойку на лопатках;
- выполнять лазанье по гимнастической стенке, по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях, подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке;
- выполнять упражнения на освоение навыков равновесия (стойка на носках на одной ноге на полу и гимнастической скамейке, повороты на 90°);
- выполнять строевые упражнения: построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг, перестроение по звеньям, повороты и другие строевые команды;
- выполнять упражнения по формированию правильной осанки, развития силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости, комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.

Тематическое планирование.

№ п/ п	Название раздела	Кол-во часов

1.	Легкая атлетика	18
2.	Гимнастика с элементами акробатики .	18
3.	Лыжная подготовка.	8
4.	Подвижные игры.	18
5.	Плавание	6
	Итого	68

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
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 «Подбег 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 3х10м. 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	1

	с мячом	
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
Гимнастика с элементами акробатики.		
19	Т Б на уроках гимнастики. Перекаты, кувырок вперед. Упражнения нагибкость.	1
20	Строевые упражнения, построение вкруг, размыкание в шеренге, перестроения. Упражнения на координацию.	1
21	Расчет по порядку, ходьба на носках по линии. Упражнения на гимнастической скамейке.	1
22	Лазание по гимнастической скамейке. Упражнения на формирование правильной осанки..	1
23	Положения в гимнастике, перекаты, группировки, удержание туловища, ног и рук в различных позах и положениях.	1
24	Кувырок вперед-назад. Стойка на лопатках. Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия	1
25	Группировка, перекаты, упоры присев. Упражнения на развитие силовых способностей.	1
26	Висы на перекладине, подтягивание. Упражнения на координацию.	1
27	Т.Б. на занятиях гимнастики. Строевые упражнения. Комплекс упражнений для укрепления мышечного корсета.	1
28	Упражнения на развитие силовых способностей	1

29	Упражнения на ловкость и координацию	1
30	Развитие гибкости: наклоны вперед, сидя на полу. Подвижная игра «Собери урожай»	1
31	Упражнения на развитие двигательных умений и навыков (равновесие). Строевые упражнения.	1
32	Равновесие. Развитие координационных способностей.	1
33	Прыжки через скакалку. Лазанье по гимнастической стенке, канату.	1
34	Эстафеты с обручем, скакалкой. Выполнение команд в разных ситуациях	1
35	Лазание по гимнастической скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками.	1
36	Совершенствование лазания по гимнастической скамейке в упоре присев, подтягиваясь руками.	1
Лыжная подготовка		
37	Т.Б. на занятиях по лыжной подготовке. Температурный режим.	1
38	Подготовка спортивного инвентаря для занятий на лыжах.	1
39	Передвижение скользящим шагом. Повороты в движении.	1
40	Совершенствование передвижения скользящим шагом. Повороты в движении.	1
41	Одновременный безшажный ход.	1
42	Совершенствование одновременного безшажного хода.	1
43	Спуск в низкой стойке. Подъем «Лесенкой»	1
44	Совершенствование спуска в низкой стойке. Подъем «Ёлочкой»	1
Подвижные игры.		
45	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Игра: «Попади в цель»	1
46	Упражнения на координацию. Игра: «Мяч в корзину»	1
47	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Игра: «Охотники и утки»	1
48	Упражнения на ловкость и координацию. Игра: «Метко в цель»	1
49	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра: «Два мороза»	1
50	Упражнения с гимнастической	1

	скакалкой. Игра: «Прыгающие воробушки»	
51	Упражнения с набивными мячами. Игра: «Точный расчет»	1
52	Упражнения на развитие быстроты. Игра: «Пустое место»	1
53	Упражнения на развитие быстроты. Игра: «Третий лишний». Упражнения на дыхание.	1
54	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики. Игра: «Охотники и утки»	1
55	Упражнения на формирование правильной осанки. Игра: «Зайцы в огороде»	1
56	Упражнения на развитие быстроты. Игра: «Лисы и куры»	1
57	Т.Б. и правила поведения на уроках легкой атлетики.	1
58	Ходьба по разметкам, бег с ускорением 30 , 60 м.	1
59	Строевые упражнения. Повороты направо, налево, кругом. Развитие быстроты.	1
60	Развитие быстроты. Челночный бег 3х10м.	1
61	Метание теннисного мяча в цель. Челночный бег.	1
62	Совершенствование метания теннисного мяча. Развитие быстроты.	1
Плавание		
63	ТБ на уроках плавания. Техника работы рук (суша)	1
64	Техника работы ног (суша)	1
65	Техника работы рук и ног (суша)	1
66	Техника кроля на груди (суша)	1
67	Техника кроля на спине (суша)	1
68	Техника кроля на груди и на спине (суша)	1

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Учебник для общеобразовательных организаций «Физическая культура 1-4 классы» В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации. Москва «Просвещение»2016

Спортивное оборудование:

1. Бревно напольное (3 м).
2. Козел гимнастический.
3. Перекладина гимнастическая (пристеночная).
4. Стенка гимнастическая.
5. Скамейка гимнастическая жесткая (4 м; 2 м).
6. Комплект навесного оборудования (мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).
7. Мячи: мяч малый (тренировочный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, мячи волейбольные, мячи футбольные.
8. Скакалка детская.
9. Мат гимнастический.
10. Акробатическая дорожка.
11. Коврики гимнастические.
12. Обруч пластиковый детский.

13. Планка для прыжков в высоту.
14. Стойка для прыжков в высоту.
15. Рулетка измерительная.
16. Лыжи детские (с креплениями и палками).
17. Сетка волейбольная.
18. Аптечка.
19. Секундомер.
20. Мост гимнастический.
21. Тренажеры спортивные.
22. Скакалки гимнастические.
23. Мячи-хопы.