****

Раздел. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения во 2 классе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Напольновская средняя школа Сараевского муниципального района Рязанской области с учетом следующих нормативно-правовых документов:

• Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

• Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (зарегистрировано в Минюсте России 03.02.2015 № 35847»

• Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от от 10 июля 2015 года N 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286 -15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

• Санитарно-эпидемиологические правила 3.1/2.4.3598-20, утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации №16 от 30.06.2020 года.

• Устава МБОУ Напольновская средняя школа.

• Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Напольновская средняя школа.

• Письмо министерства образования и молодежной политики Рязанской области от 03.02.2020 года №ОЩ/12-1885.

• Учебного плана МБОУ Напольновская средняя школа на 2024/2025 учебный год

• Требований к уровню подготовки учащихся 2 класса;

• Познавательных интересов учащихся.

Рабочая программа предназначена для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, обучающимися по адаптированной образовательной программе в общеобразовательном классе, составлена с учетом индивидуальных возможностей, уровня работоспособности, состояния здоровья учащихся с ОВЗ.

В соответствии с заключением ПМПК в МБОУ Напольновская средняя школа обучаются дети с задержкой психического развития (ЗПР), имеющие недостатки в психологическом развитии (которые могут повлечь проявление вторичных нарушений: речи, эмоционально-волевой сферы и т. п.), подтвержденные ПМПК и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Поэтому данная рабочая программа предусматривает индивидуальный подход к каждому ученику, гибкость при выборе методики проведения урока, объёма домашних заданий, при выборе форм контроля и оценки знаний учащихся.

При выборе системы обучения для реализации рабочей программы учитывались:

-рекомендации ПМПК;

-специфика преподавания предмета для обучающихся с задержкой психического развития;

- особенности развития познавательной и учебной деятельности обучающихся с ЗПР:

• замедленный темп либо неравномерное становление познавательной деятельности;

• низкий уровень развития ВПФ (мышление, речь, внимание, память, восприятие и др.);

• психическая истощаемость, низкая умственная работоспособность;

• нарушения речи;

• слабая сформированность мелкой моторики;

• недостаточная сформированность координации движений и ориентировки в пространстве и времени;

• нарушения в организации деятельности и/или поведения;

• низкий уровень произвольной саморегуляции.

Адаптированная рабочая программа включает в себя коррекционно-развивающую работу на уроке, направленную на реализацию особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

**Коррекционно-развивающая работе на уроке, направленная на реализацию особых**

образовательных потребностей учащихся с ЗПР

Строить обучение с учётом индивидуальных особенностей учащихся с УО и специфики усвоения ими знаний, умений и навыков, которое предполагает:

• "пошагово» предъявлять материал (от простого к сложному, от частного к общему);

• формировать, развивать, активизировать словарный запас;

• развивать мышление учащихся, учить устанавливать причинно- следственные связи, делать выводы и обобщения;

• развивать устную монологическую речь;

• конструировать и использовать языковые закономерности при построении связного высказывания;

• развивать симультанные (одновременно протекающие) процессы при изучении и закреплении устного материала;

• использовать разнообразные методы, приемы и средства обучения, способствующие как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития;

• структурировать материал, детализировать его в форме алгоритмов, образцов выполнения заданий для конкретизации действий при самостоятельной работе;

• тщательно отбирать и комбинировать методы и приёмы обучения с целью смены видов деятельности детей;

• стимулировать познавательную активность, побуждать интерес к себе, окружающему предметному и социальному миру (задания проблемно-поискового характера, создание ситуации успеха, викторины и конкурсы и т. п.);

• использовать специальные приёмы и упражнения (в соответствии с рекомендациями педагога-психолога) по формированию произвольности регуляции деятельности и поведения, стабилизации его эмоционального фона;

• развивать коммуникативную активность и закреплять речевые навыки;

• создавать атмосферу доброжелательности на уроке с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом, формирования учебной мотивации. использование специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития (специальные упражнения для развития речи, концентрации внимания, снятия эмоционального напряжения, формирования саморегуляции и др.);

• сохранять и укреплять психофизическое здоровье учащихся (применять

здоровьесберегающие технологии): дыхательная гимнастика, физминутки, упражнения для глаз и т. п.;

• создавать атмосферу доброжелательности и психологического комфорта на уроке с целью формирования у учащегося уверенности в себе, предупреждения негативного отношения к ситуации школьного обучения в целом, повышения учебной мотивации

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Во 2 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

***Способы самостоятельной деятельности****.* Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

***Физическое совершенствование.*** *Оздоровительная физическая культура*. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура*. Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно- координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега.

Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

* 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

По окончании **второго года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
* понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
* выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
* вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

*коммуникативные УУД:*

* объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм школьников (в пределах изученного);
* исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
* делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности;

*регулятивные УУД:*

* соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
* выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
* взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим учащимся;
* контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

Предметные результаты

К концу обучения во втором классе обучающийся научится:

* демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
* измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
* выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
* демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
* выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой; в высоту с прямого разбега;
* передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;
* организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
* выполнять упражнения на развитие физических качеств.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды деятельности** | **Виды, формы контроля** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| Раздел 1. **Знания о физической культуре** | | | | | | | | |
| 1.1. | **История подвижных игр и соревнований у древних народов** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 1.2. | **Зарождение Олимпийских игр** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Физическое развитие** | 2 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.2. | **Физические качества** | 2 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.3. | **Сила как физическое качество** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц  и скорость их сокращения);; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.4. | **Быстрота как физическое качество** | 4 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.5. | **Выносливость как физическое качество** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.6. | **Гибкость как физическое качество** | 4 | 0 | 4 |  | разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.7. | **Развитие координации движений** | 2 | 0 | 2 |  | знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 2.8. | **Дневник наблюдений по физической культуре** | 0 | 0 | 0 |  | знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 20 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Закаливание организма** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | **Утренняя зарядка** | 2 | 0 | 0.5 |  | разучивают комплекс утренней зарядки (по группам);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 |  |  |  |  |  |  |
| Раздел 4. **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 4.1. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | разучивают правила поведения на уроках гимнастики;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и команды** | 2 | 0 | 2 |  | обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастическая разминка** | 4 | 0 | 3 |  | знакомятся с разминкой как обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастической скакалкой** | 2 | 0 | 2 |  | разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Упражнения с гимнастическим мячом** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Танцевальные движения** | 0 | 0 | 0 |  | знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом** | 6 | 1 | 3 |  | разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Спуски и подъёмы на лыжах** | 4 | 0 | 2 |  | обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лыжная*  *подготовка".* **Торможение лыжными палками и падением на бок** | 4 | 1 | 1 |  | разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.12. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Броски мяча в неподвижную мишень** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.13. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные прыжковые упражнения** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают сложно координированные прыжковые упражнения:; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.14. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в высоту с прямого разбега** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.15. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке** | 0.5 | 0 | 0.5 |  | наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.16. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Сложно координированные беговые упражнения** | 3 | 0 | 3 |  | выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.17. | *Модуль "Подвижные игры".* **Подвижные игры** | 5 | 0 | 4 |  | разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 36 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО** | 8 | 0 | 8 |  | знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 8 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 2 | 51.5 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | История подвижных игр и соревнований у древних народов.Организационно- методические указания.  Техника безопасности на уроках физической культуры. Тестирование бега на 30м с высокого старта. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 2. | Зарождение Олимпийских игр.Техника челночного бега. Тестирование челночного бега 3х10м. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 3. | Техника метания мешочка на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 4. | Упражнения на развитие координации движений. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 5. | Техника прыжка в длину с разбега. Техника безопасности | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Тестирование наклона вперед из положения стоя. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Тестирование прыжка в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11. | Тестирование подтягиваний на низкой перекладине из виса лежа, согнувшись.  Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 12. | Тестирование виса на время | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Подвижная игра «Кот и мыши» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Ловля и броски малого мяча в парах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Броски и ловля мяча в парах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Ведение мяча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Упражнения с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Кувырок вперед. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Кувырок вперед с трех шагов | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Кувырок вперед с разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 21. | Стойка на лопатках. Мост. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Лазание и перелезание по гимнастической стенке.  Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Различные виды перелезаний | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Прыжки в скакалку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Прыжки в скакалку в движении | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Вращение обруча | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Варианты вращения обруча | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 31. | Лазанье по канату и круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Круговая тренировка | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах без палок. Техника безопасности на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 34. | Повороты переступанием на лыжах без палок. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Ступающий и скользящий шаг на лыжах с палками | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Торможение падением на лыжах с палками. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | Прохождение дистанции на лыжах 1км | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 38. | Повороты переступанием на лыжах с палками и обгон | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 39. | Подъем «полуёлочкой» и спуск под уклон на лыжах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Подъём на склон «ёлочкой» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Передвижение на лыжах змейкой | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Прохождение дистанции 1.5 км на лыжах | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 43. | Контрольный урок по лыжной подготовке | 1 | 1 | 0 |  | Контрольная работа; |
| 44. | Преодоление полосы препятствий. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Усложненная полоса препятствий | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 48. | Броски и ловля мяча в парах | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «снизу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Броски мяча в баскетбольное кольцо способом «сверху» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 51. | Ведение мяча и броска в баскетбольное кольцо | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 52. | Эстафеты с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Броски мяча через волейбольную сетку | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Броски мяча через волейбольную сетку на точность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Подвижная игра  «Вышибалы через сетку» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 56. | Броски набивного мяча от груди и способом «снизу» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Бросок набивного мяча из-за головы на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Тестирование наклона вперед из положения стоя | 1 | 1 | 0 |  | Зачет; |
| 59. | Тестирование прыжка в длину с места. Техника безопасности. | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 60. | Тестирование подъёма туловища из положения лежа за 30с | 1 | 1 | 0 |  | Тестирование; |
| 61. | Тестирование метания малого мяча на точность | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 62. | Беговые упражнения | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Тестирование бега на 30м с высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 64. | Тестирование челночного бега 3х10м | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 65. | Тестирование метания мешочка (мяча) на дальность | 1 | 0 | 1 |  | Тестирование; |
| 66. | Бег на 1000м | 1 | 0 | 1 |  | Зачет; |
| 67. | Подвижные игры с мячом | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 68. | Подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 7 | 61 | | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Примерная рабочая программа основного общего образования. Физическая культура.-М.: ИСРО Российской академии образования, 2021г.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. В 2 ч. Ч.2. – 4-е изд., перераб. - М. Просвещение, 2011. – 231 с. (Стандарты второго поколения)

Авторская программа учебного предмета (В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1- 4 классы : пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2014. - 64 с.)

Учебник. В.И.Лях. Физическая культура..1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций/5-е изд.-М.:Просвещение, 2018.-176с.

В.И. Лях. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций / В.И. Лях ¬– М. : Просвещение, 2014. – 143 с

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/, https://infourok.ru/ https://nachalka.online/

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

**УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козёл гимнастический Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая Комплект навесного оборудования

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные

Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой

Мячи футбольные Номера нагрудные Ворота для ручного мяча Мячи для ручного мяча Компрессор для накачивания мячей Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Спортивный зал игровой

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольный стадион (площадка) Игровое поле для футбола (мини-футбола)

Полоса препятствий Лыжная трасса Лыжи, лыжные ботинки, лыжные палочки

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая Козёл гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жёсткая

Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные Коврик гимнастический

Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг) Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический Коврики массажные Секундомер настенный с защитной сеткой Сетка для переноса малых мячей

Лёгкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту Флажки разметочные на опоре Лента финишная

Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная (10 м, 50 м) Подвижные и спортивные игры

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная Мячи волейбольные