****

1.Раздел. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре разработана для обучения в 1 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 1 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

В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***Знания о физической культуре.*** Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

***Способы самостоятельной деятельности***. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

***Физическое совершенствование.****Оздоровительная физическая культура.* Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.* Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

*Прикладно-ориентированная физическая культура*. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

* находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
* устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
* сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
* выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

* воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
* высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
* управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
* обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

*регулятивные УУД:*

* выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
* выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
* проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

* приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
* соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
* выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
* анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
* демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
* выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
* демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
* передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
* играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

**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. | **Что понимается под физической культурой** | 1 | 0 | 1 |  | обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| Раздел 2. **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | | | | |
| 2.1. | **Режим дня школьника** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей); | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 1 |  | | | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | | | | |
| Раздел 3. **Оздоровительная физическая культура** | | | | | | | | |
| 3.1. | **Личная гигиена и гигиенические процедуры** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека;; | Устный опрос; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.2. | **Осанка человека** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 3.3. | **Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника** | 1 | 0 | 1 |  | разучивают комплекс утренней зарядки, контролируют правильность и последовательность выполнения входящих в него упражнений (упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук, туловища, спины, живота и ног; дыхательные упражнения для восстановления организма); | 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 физической культуры** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.2. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Исходные положения в физических упражнениях** | 1 | 0 | 1 |  | знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.3. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры** | 3 | 1 | 2 |  | наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4.4. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Гимнастические упражнения** | 5 | 0 | 5 |  | наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.5. | *Модуль "Гимнастика с основами акробатики".* **Акробатические упражнения** | 5 | 1 | 4 |  | наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.6. | Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке | 1 | 0 | 1 |  | по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»;  «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.7. | *Модуль "Лыжная подготовка".* **Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом** | 9 | 1 | 8 |  | разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.8. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Равномерное передвижение в ходьбе и беге** | 3 | 0 | 3 |  | обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.9. | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину с места** | 4 | 1 | 3 |  | знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.10 | *Модуль "Лёгкая атлетика".* **Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега** | 8 | 0 | 8 |  | наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| 4.11 | *Модуль "Подвижные и спортивные игры".* **Подвижные игры** | 14 | 0 | 14 |  | разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;; | Практическая работа; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 54 |  | | | | | |
| Раздел 5. **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | | | | |
| 5.1. | **Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО** | 7 | 1 | 6 |  | демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; | Зачет; | https://resh.edu.ru/ |
| Итого по разделу | | 7 |  | | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 5 | 61 |  | | | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата изучения** | **Виды, формы контроля** |
| **всего** | **контрольные работы** | **практические работы** |
| 1. | Урок физической культуры в школе | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 2. | Режим дня школьника | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 3. | Личная гигиена и гигиенические процедуры | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 4. | Осанка человека | 1 | 0 | 1 |  | Устный опрос; |
| 5. | Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 6. | Правила поведения на уроке физической культуры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 7. | Исходные положения в физических упражнениях | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 8. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 9. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 10. | Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью. | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 11. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 13. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 14. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3х10м.  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 15. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 16. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000метров. Метание теннисного мяча в цель | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 17. | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 18. | Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 19. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 20. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами футбола,подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 21. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами футбола,подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 22. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами футбола,подвижные игры | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 23. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами волейбола,подвижные игры:«Вышибало»,  «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 24. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами волейбола,подвижные игры:«Вышибало»,  «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 25. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами волейбола,подвижные игры:«Вышибало»,  «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 26. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами волейбола,подвижные игры:«Вышибало»,  «Перестрелка». | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 27. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры:  «Не давай мяч водящему»,  «Гонка мячей по кругу»,  «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 28. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами баскетбола,подвижные игры:  «Не давай мяч водящему»,  «Гонка мячей по кругу»,  «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 29. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами баскетбола,подвижные игры:  «Не давай мяч водящему»,  «Гонка мячей по кругу»,  «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 30. | Веселые старты, встречные эстафеты с мячом сэлементами баскетбола,подвижные игры:  «Не давай мяч водящему»,  «Гонка мячей по кругу»,  «Ловля и передача мяча с приседаниями» | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 31. | Строевые команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 32. | Ступающий шаг, скользящий шаг.  Попеременный двух шажный ход.Одновременный двух шажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 33. | Ступающий шаг, скользящий шаг.  Попеременныйдвухшажный ход.Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем  «лесенкой»Дистанция – 1-2км | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 34. | Ступающий шаг, скользящий шаг.  Попеременный двух шажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем«лесенкой».  Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 35. | Скользящий шаг. Одновременный двух шажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем  «лесенкой».Дистанция – 1- 2км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 36. | Скользящий шаг.Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем  «лесенкой».Дистанция – 1- 2км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 37. | Скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход. Одновременныйдвухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем«лесенкой».  Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 38. | Построение на лыжах.Скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход. Одновременныйдвухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем«лесенкой».  Поворотыпереступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 39. | Построение на лыжах.Скользящий шаг.Попеременный двухшажный ход. Одновременныйдвухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем«лесенкой».  Поворотыпереступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 40. | Попеременный двухшажный ход.  Одновременныйбесшажный ход. Спуск ввысокой стойке. Торможение«плугом».  Поворотыпереступанием. Дистанция –1-2-  3км.1 Практическая работа; | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 41. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 42. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 43. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений смячом и скакалкой.Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 44. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений смячом и скакалкой.Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 45. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений смячом и скакалкой.Гимнастические прыжки. Лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 46. | Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и со скакалкой. Гимнастические прыжки. лазание по канату. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 47. | Акробатические упражнения.Подъем туловища изположения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Подтягивание на низкойперекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 48. | Акробатические упражнения.Подъем туловища изположения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Подтягивание на низкойперекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 49. | Акробатические упражнения.Подъем туловища изположения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Подтягивание на низкойперекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 50. | Акробатические упражнения.Подъем туловища изположения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Подтягивание на низкойперекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 51. | Акробатические упражнения.Подъем туловища изположения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.Подтягивание на низкойперекладине. Связка кувырок вперед, кувырок назад. | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 52. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 53. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 54. | Прыжок в длину с места | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 55. | Прыжок в длину с места | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| 56. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 57. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 58. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 59. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 60. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 61. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 62. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 63. | Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 64. | Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения.Челночный бег 3х10 свысокого старта. Бег на 30 метров | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 65. | Сдача контрольныхнормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.  Наклон вперед из положения стоя нагимнастической скамейке.Поднимание туловища из положения лежа на спине. | 1 | 0 | 1 |  | Практическая работа; |
| 66. | Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000метров. Метание теннисного мяча в цель.  Метаниетеннисного мяча на дальность | 1 | 1 | 0 |  | Практическая работа; |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 66 | 5 | 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

Физическаякультура.1-4классы:рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост.Р.Р. Хайрутдинов.

-Волгоград : Учитель, 2021

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

https://resh.edu.ru/subject/9/1/

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/> https://[www.gto.ru/norms](http://www.gto.ru/norms)

https://uchi.ru/

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