**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Министерство образования, науки и молодежной политики**
**Краснодарского края**
**Красноармейский район**
**МБОУ СОШ №12**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель МО учителей технолого-эстетического цикла, физической культуры и ОБЖ | Зам директора по УВР | Директор |
| Дерид Е.И. | Очкасова Е.Г. | Черная О.П. |
| Протокол № 1 от «25» августа 2023 г. | Протокол № 1 от «29» августа 2023 г. | Протокол № 1 от «30» августа 2023 г. |

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12
DN: C=RU, S=Краснодарский край, STREET="УЛ. ГАГАРИНА, Д.15", L=СТ-ЦА НОВОМЫШАСТОВСКАЯ, T=ДИРЕКТОР, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12, ОГРН=1022304036468, СНИЛС=00311269884, ИНН ЮЛ=2336011360, ИНН=233600698563, E=school12@krsrm.kubannet.ru, G=ОЛЬГА ПЕТРОВНА, SN=ЧЕРНАЯ, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 12
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2023-11-11 12:03:21
Foxit PhantomPDF Версия: 9.7.1

# АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для**

**обучающихся с задержкой психического развития**

для обучающихся 1-4 классов

**Новомышастовская 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Цели и задачи образования обучающихся с задержкой психического развития во 2 классе.**

Общая цель состоит в обеспечении выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Цель образования во втором классе можно конкретизировать как достижение уровня сформированности учебно-познавательной деятельности, позволяющего с минимально-достаточным результатом овладевать учебным содержанием разработанных программ, а также прогресса в становлении сферы жизненной компетенции (улучшение качества учебной коммуникации, адекватность действий поставленным учебным и практическим задачам, частичное осознание своих затруднений)

Цели и общие задачи по каждому предмету формулируются в полном соответствии с приведенными в ПрАООП НОО обучающихся с ЗПР. Важнейшими задачами образования во втором классе являются:

формирование двигательных умений, совершенствование общей моторики и системы регуляции, способностей к продуктивной коммуникации, закрепление представлений о необходимости движения, активного отдыха, соблюдения правил здорового образа жизни.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 2 КЛАСС

***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. История зимних видов спорта.

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, спортивных игр и самбо.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Личностные результаты** освоения ПРП для 2-го класса по учебному предмету «Физическая культура» оцениваются по следующим направлениям:

**Освоение социальной роли ученика проявляется в:**

- соблюдении школьных правил (выполнять на уроке команды учителя);
- старательности, стремлении быть успешным в физических упражнениях;
- подчинении дисциплинарным требованиям на уроках физкультуры;
- адекватной эмоциональной реакции на похвалу и порицание учителя;
- бережном отношении к школьному имуществу, используемому на уроках физкультуры.

**Сформированность знаний об окружающем природном и социальном мире** проявляется в:

- умении одеваться в соответствии с погодными условиями (например, при занятиях физкультурой на улице);
- вовлеченности в спортивные события (в масштабах школы).

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни)** проявляется в:

- попытках содержать в порядке спортивную форму (аккуратно складывать, просить взрослых выстирать);
- стремлении к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям;
- ориентации на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальном и поведенческом негативном отношении к вредным привычкам;

– различении потенциально опасных ситуаций и прогнозировании их последствий (залезать на спортивные снаряды без достаточной подготовки и пр.).:

**Сформированность самосознания, в т.ч. адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях** проявляется в:

– осознании разных результатов выполнения заданий (сформированность самооценки в деятельности);
– осознании своего состояния (заболел бок от бега, закружилась голова и пр.);
– осознании затруднений (не получается определенное упражнение);
– разграничении ситуаций, требующих и не требующих помощи педагога;
– способности осознавать факторы и ситуации, ухудшающие физические и психологические возможности;
– возможности анализировать причины успехов и неудач.

**Сформированность речевых умений проявляется в:**

– умении транслировать правила подвижной игры, давать команды при работе в подгруппах и пр.

**Сформированность навыков продуктивной межличностной коммуникации** проявляется в:

– возможности согласованно выполнять необходимые действия в паре и в малой группе (например, в эстафете);
– возможности контролировать импульсивные желания;
– умении проявлять терпение, корректно реагировать на чужие оплошности и затруднения;

**Сформированность социально одобряемого (этичного) поведения** проявляется в:

– умении не употреблять обидные слова по отношению к другим людям;
– умении проявить сочувствие при чужих затруднениях и неприятностях.

*Примеры оценки личностных результатов (параметр, дескрипторы, критерии оценки):*

**Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни:**

Стремление к доступному физическому совершенствованию (позитивное отношение к урокам физкультуры, занятиям спортом, физическим упражнениям):

0 баллов – отношение негативное или равнодушное;

1 балл – периодически проявляющиеся попытки физического самосовершенствования;

2 балла – систематические достаточно успешные попытки (например, ходит в секцию или делает зарядку.

Ориентация на здоровый образ жизни: знания о причинах болезней и их профилактике, вербальное и поведенческое негативное отношение к вредным привычкам:

0 баллов – не отмечалось;

1 балл – были отдельные высказывания о вреде каких-либо продуктов (например, чипсов) или неумеренного сидения перед компьютером, телевизором и пр., занятия чем-либо здоровьесберегающим отсутствуют;

2 балла – поведенческие привычки, свидетельствующие об ориентации на ЗОЖ (например, зарядка по утрам, закаливающие процедуры, занятия физкультурой и спортом).

**Метапредметные результаты** освоения ПРП для 2-го 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 в:

- понимании групповой инструкции к задаче, поставленной учителем;
- попытках сравнения и обобщения (например, эти упражнения на ловкость, а эти - на скорость);
- умении вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

**Сформированные регулятивные универсальные учебные действия** проявляются в:

- способности выполнять учебные задания вопреки нежеланию, утомлению;
- способности соотносить полученный результат с образцом и замечать несоответствия под руководством учителя и самостоятельно.

**Сформированные коммуникативные универсальные учебные действия** проявляются в:

- овладении умением обратиться к сверстнику с предложением, просьбой о помощи в преодолении затруднения, объяснением;
- овладении умением обратиться к педагогу с просьбой о помощи в преодолении затруднения;
- овладении умением работать в паре (помогать партнеру);
- овладении умением работать в подгруппе (понимать, что победа в спорте зависит от согласованных действий и взаимопомощи);
- овладении умением адекватно воспринимать критику.

*Пример оценки метапредметных результатов:*

**познавательные универсальные учебные действия**

Умение вербализовать наглядно наблюдаемую причинно-следственную связь.

0 балов – не может установить связь (ответить на вопрос учителя, например, зачем в бассейне резиновые коврики? Почему мы после бассейна принимаем душ? Почему перед занятиями физкультурой не надо кушать? Зачем в спортзале маты? И пр.).

1 балл – иногда установить причинно-следственную связь получается, а иногда-нет.

2 балла – в основном правильно устанавливает причинно-следственную связь.

**Предметные результаты.**

В конце 2-го класса обучающийся должны:

- понимать значение укрепления здоровья; •

уметь:

- выполнять различные упражнения в построении и перестроении, хорошо ориентируясь в пространстве;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища; выполнять комплексы упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч; прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, пионербола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе;
- проплывать отрезки на ногах, держась за доску.

**Примеры контрольно-оценочных материалов и критериев оценки предметных результатов.**

Оценка предметных результатов осуществляется учителем традиционно по пятибалльной шкале в ходе промежуточной и итоговой аттестации (выполнение заданий по темам, разделам).

Пример выполнения задания по разделу «Подвижные игры». Проводится по следующим параметрам (условная балльная оценка):

*Правильность выполнения упражнения:*

5 – двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

4 - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно четко, наблюдается некоторая скованность движений, неточности.

3 - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

2 - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. Помощь и многократное повторение неэффективны.

*Соблюдение правил игры:*

5 – в играх учащийся соблюдает правила игры, учитывает их при достижении целей игры;

4 – требуется некоторая помощь при соблюдении правил игры, корректировка, которая эффективна;

3 – требуется существенная помощь и контроль при соблюдении правил игры;

2 – неумение пользоваться изученными правилами.

Задания для итоговой аттестации составляются из заданий промежуточной аттестации и оцениваются аналогично. Оценка комбинации освоенных элементов может складываться из параметров:

- точность движений в пространстве и времени;
- наличие/отсутствие ошибок при дифференцировании мышечных усилий;
- ловкость и плавность движений;
- наличие/отсутствие скованности и напряженности;
- наличие/отсутствие ограничения амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях и др.

Рекомендуется при итоговом тестировании учитывать в большей степени наличие динамики успешности выполнения упражнений учеником, (в сопоставлении с результатами в начале учебного года), нежели нормативы по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития (например, по бегу, прыжкам, метанию).

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего контроля и итогового. При подведении итогов четверти (раздела) преимущественное значение имеет успешность выполнения основных упражнений (оценок за них), изучаемых в течение четверти, а не общие показатели физического развития обучающегося.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| **Раздел 1. Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | 0 | 3 | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | 0 | 9 | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1. Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | 0 | 1 | resh.edu.ru |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | 0 | 2 | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| **Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 14 | 0 | 14 | resh.edu.ru |
| 2.2 | Кроссова подготовка | 5 | 0 | 5 | resh.edu.ru |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | 0 | 14 | resh.edu.ru |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | 0 | 19 | resh.edu.ru |
| 2.5 | Самбо | 6 | 0 | 6 | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 59 | | | |
| **Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО, Самбо | 28 | 0 | 28 | resh.edu.ru |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 102 | |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**2 КЛАСС**

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у древних народов | 1 | | | | Техника безопасности |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | | Повороты на месте |
| 3 | **Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности человека** | 1 | | | | История самбо |
| 4 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | Строевые приемы |
| 5 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Прыжок в длину |
| 6 | **ТБ и страховка во время занятий единоборствами.** | 1 | | | | Техника безопасности |
| 7 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Прыжковые ОРУ |
| 8 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | Техника метания |
| 9 | **Упражнения для развития основных физических качеств. Челночный бег. Дыхательные упражнения и упражнения на восстановление дыхания** | 1 | | | | Челночный бег |
| 10 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | Подтягивания |
| 11 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | Правила игры |
| 12 | **Упражнения на укрепление мышц** | 1 | | | | ОРУ на осанку |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **спины и формирование правильной осанки** | | | | | |
| 13 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | Правила игры |
| 14 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | | Понятие о физической культуре |
| 15 | **Гимнастические упражнения. Страховка и самоконтроль при падениях.** | 1 | | | | Техника безопасности |
| 16 | Современные Олимпийские игры | 1 | | | | Медленный бег |
| 17 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | | Медленный бег |
| 18 | **Упражнения на равновесие. Круговая эстафета.** | 1 | | | | Развитие силы |
| 19 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | | | | Переменный бег |
| 20 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | Переменный бег |
| 21 | **Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств Круговые упражнения на суставы; махи руками и ногами, наклоны, вращения.** | 1 | | | | упражнения на суставы |
| 22 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | Переменный бег |
| 23 | Физическое развитие | 1 | | | | Переменный бег |
| 24 | **Базовые элементы: стойки, захваты, передвижения. Простейшие акробатические элементы.** | 1 | | | | Простейшие акробатические элементы. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 25 | Физические качества | 1 | | | | Кроссовый бег |
| 26 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | | Кроссовый бег |
| 27 | **Упражнения для развития мышц живота: поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги под скамейкой. Стойки, захваты, передвижения.** | 1 | | | | Упражнения для развития мышц живота |
| 28 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | Техника безопасности |
| 29 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | Техника ведения мяча |
| 30 | **Упражнения на развитие гибкости. Перекаты вперед и назад.** | 1 | | | | Упражнения на развитие гибкости |
| 31 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | Челночный бег |
| 32 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | Техника передачи |
| 33 | **Кувырки боком. Перекаты. Упражнения с партнером.** | 1 | | | | Кувырки боком. Перекаты |
| 34 | Гимнастическая разминка | 1 | | | | ОРУ |
| 35 | Сила как физическое качество | 1 | | | | ОРУ |
| 36 | **Подвижные игры с элементами единоборств. Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок.** | 1 | | | | Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок. |
| 37 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | Отжимания |
| 38 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | Бег с изменением направления |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 39 | **Кувырка вперёд через плечо с самостраховкой. Маховые упражнения ногами , с опорой на руки в парах, (попеременные махи вперед, назад, в сторону);** | 1 | | | | Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой на бок. |
| 40 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | Бег с изменением направления |
| 41 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | УГГ |
| 42 | **Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног. Техника кувырка назад с самостраховкой.** | 1 | | | | Упражнения на равновесие и растяжение мышц ног |
| 43 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | ОРУ на осанку |
| 44 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | Правила игры |
| 45 | **Техника падения на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Игры –задания.** | 1 | | | | Техника падения на спину |
| 46 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | Техника безопасности |
| 47 | Быстрота как физическое качество | 1 | | | | Техника группировки |
| 48 | **Падение на спину с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре. Упражнения с партнером.** | 1 | | | | Падение на спину с самостраховкой |
| 49 | Выносливость как физическое качество | 1 | | | | Упражнения со скакалкой |
| 50 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | Группировка |
| 51 | **Техника кувырка вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.** | 1 | | | | Техника кувырка вперёд через плечо |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | | | Перекаты |
| 53 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | Перекаты |
| 54 | **Кувырок вперёд через плечо с самостраховкой через партнёра стоявшего в партаре.** | 1 | | | | Техника кувырка вперёд через плечо |
| 55 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | Перекаты |
| 56 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | Виды висов и упоров |
| 57 | **Техника падения с самостраховкой на бок через руку партнёра. Упражнения с партнером.** | 1 | | | | Падение вперёд на руки |
| 58 | Гибкость как физическое качество | 1 | | | | Упражнения с гимнастической палкой |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | ОРУ на гибкость |
| 60 | **Падение вперёд на руки из положения стоя на коленях. Упражнения самостраховки.** | 1 | | | | Падение вперёд на руки |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | Страховка и помощь во время занятий. |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | Упражнения в равновесии |
| 63 | **«Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра. Игра «Салки, ножки на весу».** | 1 | | | | Правила игры |
| 64 | Развитие координации движений | 1 | | | | Отжимания |
| 65 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | Отжимания |
| 66 | **Упражнения на ковре для развития и совершенствования простых** | 1 | | | | Упражнения для развития |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **двигательных навыков. Кувырок через препятствие в длину и в высоту с самостраховкой** | | | | | простых двигательных навыков |
| 67 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | Прыжковые ОРУ |
| 68 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | Прыжковые ОРУ |
| 69 | **Парные упражнения. Подвижные игры с элементами единоборств. «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра.** | 1 | | | | Правила игры |
| 70 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | Прыжковые ОРУ |
| 71 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | Прыжковые ОРУ |
| 72 | **Упражнения на «борцовском мосту» «Полёт-кувырок» с самостраховкой через партнёра и препятствия.** | 1 | | | | Упражнения на гибкость |
| 73 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | Техника безопасности |
| 74 | Футбольный бильярд | 1 | | | | ОРУ |
| 75 | **Круговая тренировка. Подвижные игры с элементами единоборств. Борьба стоя (броски)** | 1 | | | | Правила игры |
| 76 | Футбольный бильярд | 1 | | | | Правила игры |
| 77 | Бросок ногой | 1 | | | | Беговые упражнения |
| 78 | **Упражнения с мячами весом Подвижные игры с элементами единоборств.** | 1 | | | | Перекаты |
| 79 | Развитие координации движений | 1 | | | | Упражнения на осанку |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 80 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | Упражнения на осанку |
| 81 | **Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».** | 1 | | | | Силовые упражнения |
| 82 | Бросок ногой | 1 | | | | Упражнения на координацию |
| 83 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | Высокий старт |
| 84 | **Подвижные игры с элементами единоборств: «Тяни-толкай», «Крокодильчики»** | 1 | | | | Силовые упражнения |
| 85 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | ОРУ |
| 86 | Закаливание организма | 1 | | | | Техника безопасности |
| 87 | **Эстафета с элементами акробатики. Упражнения на укрепление мышц рук.** | 1 | | | | Кувырок вперед |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | Разновидности ходьбы |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | | Бег с ускорением |
| 90 | **Эстафета с элементами самостраховки.** | 1 | | | | Самостраховка |
| 91 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | Техника метания |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | Беговые упражнения |
| 93 | **Круговая тренировка: Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств** | 1 | | | | Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | Техника безопасности |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | Медленный бег |
| 96 | **Подвижные игры с элементами единоборств: «Петушиный бой», «Вытолкни из круга».** | 1 | | | | Упражнения, направленные на развитие основных двигательных качеств |
| 97 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | Переменный бег |
| 98 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | Переменный бег |
| 99 | **Контрольные испытания.** | 1 | | | | ОРУ |
| 100 | Утренняя зарядка | 1 | | | | Кроссовый бег |
| 101 | Составление комплекса утренней | 1 | | | | Кроссовый бег |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | зарядки | | | | | |
| 102 | **Эстафета с элементами самостраховки.** | 1 | | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

• Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
• Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
Физическая культура. 1-4 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

www.edu.ru
www.school.edu.ru
https://uchi.ru