

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование город Ефремов

МКОУ "СШ №3"

РАССМОТРЕНО

Руководитель ЦМО

  
Михайлина С. В.  
Протокол № 1 от «26»  
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

заместителем  
директора по УВР

  
Михайлина С.В.  
Протокол №1 от «28»  
августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ "СШ  
№3"

  
Горедова Т.А.  
Приказ №106 от «30»  
августа 2024 г.

Адаптивная физическая культура

для обучающихся 3 класса

с тяжелыми нарушениями речи

Ефремов, 2024 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи Приказ Министерства образования и науки РФ от 19 декабря 2014 г. N 1598 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (с изменениями и дополнениями).
- Приказом Министерства просвещения РФ № 1024 от 24.11.2022 г. «Об утверждении федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями».
- Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15).

Данная рабочая программа полностью реализует адаптированную общеобразовательную программу начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (вариант 5.1 в соответствии с ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ) в части предмета «адаптивная физическая культура».

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Основное направление адаптивной физической культуры – коррекционная направленность.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по *физкультурным группам*:

- *основная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки);
- *подготовительная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки);
- *специальная* (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
- восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»; уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;
- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке).

1. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

2. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира - частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

3. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

4. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

5. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

6. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

7. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

8. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

9. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

10. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

11. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **ЦЕЛЬ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Цели коррекционной работы:

-диагностическая работа, обеспечивающая своевременное выявление у обучающихся особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования (в части предмета адаптивная физическая культура);

-коррекционно-развивающая работа, обеспечивающая оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом развитии обучающихся;

-информационно-просветительская работа, направленная на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся, со всеми его участниками - сверстниками, родителями (законными представителями).

Целью обучения физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- Овладевать умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;
- Адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

#### **МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

«Адаптивная физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 2 ч в неделю (всего 68 ч)

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности); знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности); знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, лазанье, ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека.

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

*Из истории физической культуры.* История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

*Физические упражнения.* Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

*Самостоятельные занятия.* Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

*Самостоятельные игры и развлечения.* Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

*Физическое совершенствование*

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

*Комплексы упражнений на развитие физических качеств.*

*Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

*Легкая атлетика.* Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжи.* Передвижение на лыжах; повороты; ускорения; торможение.

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

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

На материале спортивных игр:

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

*Общеразвивающие упражнения*

На материале гимнастики

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе.

*Развитие координации:* произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением

в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

*На материале легкой атлетики*

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков.

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

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (0,5 кг), по кругу, из разных исходных положений.

*Развитие выносливости:* передвижение на коньках в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты освоения:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

### **Предметные результаты:**

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

б) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

### Нормы оценивания сдачи нормативов 3 класс.

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, сек	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 3 КЛАСС

68 часов

Тематические блоки, темы	Номер и тема урока	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Знания о физической культуре</b> (2 часа)	1. Понятие «физическая культура». 2. Как и когда возникли физическая культура и спорт	2	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом способствуют укреплению	Тема « <i>Что понимается под физической культурой</i> » (рассказ учителя, просмотр видеофильмов и иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о видах спорта и	Урок «Как возникли первые соревнования» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/3/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/573/3/start/168855/</a> Урок «Виды передвижения»

			здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; - проводят наблюдение за передвижениями животных и выделяют общие признаки с передвижениями человека; - проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	(РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/start/168896/</a> Урок «Физические качества» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4185/start/168937/</a>
<b>Способы самостоятельной деятельности</b> (1 час)	3. Режим дня.	1	Режим дня, правила его составления и соблюдения	Тема « <i>Режим дня школьника</i> » (беседа с учителем, использование иллюстративного материала): - обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; - знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей).	Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
<b>Физическое совершенствование</b> <i>Оздоровительная физическая культура</i>	4. Личная гигиена и гигиенические процедуры. 5. Осанка человека. 6. Утренняя зарядка и физкультминутки в	3	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для	Тема « <i>Личная гигиена и гигиенические процедуры</i> » (беседа с учителем, использование видеофильмов и иллюстративного материала): - знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают	Урок «Гигиена. Личная гигиена» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a> Урок «Учимся держать спину ровно» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/s">https://resh.edu.ru/s</a>

	<p>режиме дня школьника.</p>		<p>правильного её развития. Физические упражнения для физкультминутки и утренней зарядки.</p>	<p>положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; - знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня. Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием фотографий, рисунков, видеоматериала): - знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки; - знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; - определяют целесообразность использования физических упражнений для профилактики нарушения осанки; - разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных мышечных групп). Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника» (рассказ учителя, использование видеофильмов, иллюстративного материала): - обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">subject/lesson/5566/start/168978/</a> Урок «Закаливание» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5737/start/168999/</a> Урок «Режим дня, утренняя зарядка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a> Урок «Итоговый урок по разделу «Знание - сила!» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4186/start/169020/</a></p>
--	------------------------------	--	---	--	--

				<p>предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- устанавливают положительную связь между физкультминутками и предупреждением утомления во время учебной деятельности, приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</li> <li>- разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на месте (упражнения на усиление активности дыхания, кровообращения и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</li> <li>- обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений;</li> <li>- уточняют название упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</li> <li>- 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).</li> </ul>	
<b>Спортивная физическая о-здоровит ельная физическая я</b>	7. Правила поведения на уроках физической культуры	20	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора	<p>Тема «<i>Правила поведения на уроках физической культуры</i>» (учебный диалог):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знакомятся с правилами поведения на уроках</li> </ul>	<p>Урок «Правила предупреждения травматизма» (РЭШ)</p> <p><a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6188/</a></p>

<p><b>культура (49 ч.)</b> <i>Гимнастика с основами акробатики</i></p>	<p>8 - 9. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.</p> <p>10-11. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.</p> <p>12. Строевые упражнения: повороты направо и налево.</p> <p>13. Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>14-15. Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.</p> <p>16-17. Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическ</p>	<p>одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.</p> <p>Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.</p> <p>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.</p> <p>Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом;</p>	<p>физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению;</p> <p>- знакомятся с формой одежды для занятий физической культурой в спортивном зале и в домашних условиях, во время прогулок на открытом воздухе.</p> <p>Тема <i>«Исходные положения в физических упражнениях»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения;</p> <p>- наблюдают образец техники учителя, уточняют требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>- разучивают основные исходные положения для выполнения гимнастических упражнений, их названия и требования к выполнению (стойки; упоры; седы, положения лёжа).</p> <p>Тема <i>«Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры»</i> (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов;</p> <p>- разучивают способы</p>	<p><a href="https://resh.edu.ru/start/194632/">start/194632/</a></p> <p>Урок «Вис на согнутых руках. Кувырок вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4192/start/61590/</a></p> <p>Урок «Висы и упоры. Техника выполнения кувырка вперед» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6160/start/223981/</a></p> <p>Урок «Строевые упражнения. Наклон вперед из положения стоя» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/start/189523/</a></p> <p>Урок «Строевая подготовка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4320/conspect/191321/</a></p> <p>Урок «Виды передвижения» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5738/main/168899/</a></p> <p>Урок «Скакалка» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4191/start/223621/</a></p>
--	---	--	--	--

<p>им мячом и гимнастической скакалкой.</p> <p>18. Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>19-20. Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.</p> <p>21. Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.</p> <p>22-23. Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.</p> <p>24. Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.</p> <p>25. Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.</p> <p>26. Гимнастическая полоса</p>		<p>упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.</p> <p>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.</p>	<p>построения, стоя на месте (шеренга, колонна по одному, две шеренги, колонна по одному и по два);</p> <p>- разучивают повороты, стоя на месте (вправо, влево);</p> <p>- разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с равномерной скоростью.</p> <p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов;</p> <p>- разучивают стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>- разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую; прокатывание под ногами; поднимание ногами из положения лёжа на полу);</p> <p>- разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и перепрыгивание через скакалку, лежащую на полу; поочерёдное и последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с правого и левого бока, двумя руками с правого и левого бока, перед собой);</p>	<p>Урок «Круговая тренировка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3655/start/90482/</a></p> <p>Урок «Подтягивание на перекладине из виса лежа. Кувырок назад» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5746/start/189544/</a></p> <p>Урок «Развитие силовых способностей» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6132/start/190732/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Гибкость, грация!» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5747/start/189604/</a></p>
--	--	--	--	---

	препятствий			<p>- разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону)</p> <p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов);</p> <p>- наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки;</p> <p>- обучаются подъёму туловища из положения лёжа на спине и животе;</p> <p>- обучаются подъёму ног из положения лёжа на животе;</p> <p>- обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>- разучивают прыжки в группировке, толчком двумя ногами;</p> <p>- разучивают прыжки в упоре на руках, толчком двумя ногами;</p> <p>- применяют на практике разученные двигательные действия в гимнастической полосе препятствий</p>	
Лыжная подготовка	27. Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия 28-29. Строевые	14	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	Тема «Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик): - знакомятся с правилами подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой;	Урок «Правила безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижения на лыжах ступающим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>

	<p>команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.</p> <p>30. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.</p> <p>31-32. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).</p> <p>33-34. Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).</p> <p>35. Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.</p> <p>36-37. Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p> <p>38-39. Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).</p> <p>40. Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»</p>		<p>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).</p>	<p>- изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий;</p> <p>- анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры</p> <p>Тема «<i>Строевые команды в лыжной подготовке</i>» (практическое занятие с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу;</p> <p>- разучивают способы передвижения в колонне по два с лыжами в руках.</p> <p>Тема «<i>Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <p>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</p> <p>- разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы.</p> <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах ступающим шагом</i>»</p>	<p>Урок «Передвижение на лыжах» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a></p>
--	---	--	--	--	---

			<p>(без палок)» (с использованием показа учителя):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> </ul> <p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы;</li> <li>- разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции;</li> </ul> <p>Тема «Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом» (с использованием показа учителя ):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;</li> <li>- разучивают имитационные</li> </ul>	<p>Урок «Передвижение на лыжах с палками скользящим шагом» (РЭШ) <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4183/start/189419/</a></p>
--	--	--	--	--

				<p>упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).</p> <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок)</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)  - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.</p> <p>Тема «<i>Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками</i>» (с использованием показа учителя, иллюстративного материала, видеофильмов)  - наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки;  - разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной координации и</p>	<p>Урок «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5744/start/189503/</a></p>
--	--	--	--	---	--

				<p>совершенствуют её вовремя прохождения учебной дистанции.</p> <p>Тема «Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»</p>	
<i>Лёгкая атлетика</i>	<p>41. Правила безопасности на уроках легкой атлетики.</p> <p>42. Равномерное передвижение в ходьбе.</p> <p>43-44. Равномерное передвижение в беге.</p> <p>45-46. Прыжок в длину с места.</p> <p>47-48. Техники прыжка в высоту с прямого разбега.</p> <p>49-50. Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.</p>	10	<p>Равномерная ходьба и равномерный бег.</p> <p>Прыжки в длину и высоту с места, толчком двумя ногами; в высоту с прямого разбега.</p>	<p>Тема «<i>Правила безопасности на уроках легкой атлетики</i>» (учебный диалог, иллюстративный материал, видеоролик):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.</li> </ul> <p>Тема «<i>Равномерное передвижение в ходьбе</i>» (объяснение учителя, рисунки, видеоматериалы):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома;</li> <li>- обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения (по команде);</li> </ul> <p>Тема «<i>Равномерное передвижение в беге</i>»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера (передвижение учителя);</li> <li>- обучаются</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности на уроке легкой атлетики. Техника челночного бега с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных исходных положений. Игра «Мышеловка». Бег на 30 м с высокого старта» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p>Урок «Быстрота. Игра «Кто быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4189/start/189310/</a></p> <p>Урок «Выносливость. Игра «К своим флажкам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5098/start/69334/</a></p>

				<p>равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения с использованием лидера;</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному с разной скоростью передвижения (по команде);</li> <li>- обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).</li> </ul> <p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону);</li> <li>- обучаются приземлению после спрыгивания с горки матов;</li> <li>- обучаются прыжку в длину с места в полной координации.</li> </ul> <p>Тема «Прыжок в длину и в высоту с прямого</p>	<p>Урок «Упражнения для развития силы. Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a></p> <p>Урок «Прыжок в высоту с прямого разбега» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5131/start/226553/</a></p>
--	--	--	--	---	--

				<p><i>разбега»</i> (объяснение и образец учителя, видеоматериал, рисунки):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</li> <li>- разучивают фазу прыжения (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки);</li> <li>- разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением);</li> <li>- разучивают фазы разбега (бег по разметкам с ускорением; бег с ускорением и последующим отталкиванием);</li> <li>- разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.</li> </ul>	
<p><i>Подвижные и спортивные игры</i></p>	<p>51. Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр. 52-53. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега. 54-55.</p>	7	<p>Считалки для самостоятельной организации подвижных игр. Разучивание игровых действий и правил подвижных игр</p>	<p>Тема <i>«Считалки для проведения подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр»</i> (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих;</li> <li>- изучают правила поведения на занятиях подвижными играми, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил</li> </ul>	<p>Урок «Правила безопасности и возникновения подвижных игр» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4144/start/189765/</a></p> <p>Урок «Игры для ловких и быстрых – «Подвижные</p>

	Подвижные игры на развитие ловкости.			<p>поведения, приводят примеры.</p> <p>Тема «<i>Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега</i>» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>- играют в разученные подвижные игры.</li> </ul> <p>Тема: «<i>Подвижные игры на развитие ловкости</i>» (объяснение учителя, видеоматериал):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок;</li> <li>- обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам);</li> <li>- играют в разученные подвижные игры.</li> </ul>	<p>игры с перебежками» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4236/start/189806/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие ловкости» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5752/start/189786/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие двигательной активности» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5750/start/189846/</a></p> <p>Урок «Итоговый урок по разделу «Подвижные игры» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4237/start/223662/</a></p>
Прикладно-ориентированная физическая культура	<p>56. Равномерный бег.  Чередование ходьбы, бега.</p> <p>57. Челночный бег 3*5м, 3*10 м</p> <p>58. Игры и эстафеты на развитие</p>	11	<p>Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр.</p> <p>Подготовка к выполнению нормативных</p>	<p><i>Рефлексия:</i> демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Урок «Челночный бег как норматив ГТО. Подвижная игра» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/6130/start/190654/</a></p> <p>Урок «Беговые упражнения из различных</p>

<p>скоростных и координационных способностей («Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»)</p> <p>59. Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м.</p> <p>60. Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа (подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине).</p> <p>61. Развитие силовых способностей. Круговая тренировка.</p> <p>62. Игры на развитие скоростно – силовых способностей. П/И «Прыгающие воробышки», «Зайцы в огороде».</p> <p>63. Метание теннисного мяча в цель, метание мяча на дальность.</p> <p>64. Закрепление навыков метания. П/И «Кто дальше бросит», «Точный расчет»,</p>	<p>требований комплекса ГТО.</p>		<p>исходных положений. Игра «Мышеловка».</p> <p>Бег на 30 м с высокого старта  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/start/169062/</a></p> <p>Урок «Подвижные игры на развитие координации» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5729/start/189826/</a></p> <p>Урок «Метание мешочка на дальность. Игра «Бросай далеко, собирай быстрее» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4063/start/169082/</a></p> <p>Урок «Метание в цель с разбега. Игра «Точно в мишень» (РЭШ)  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5743/start/43254/</a></p>
---	----------------------------------	--	--

	«Метко в цель» 65.Эстафеты с мячами. 66.Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)				
<b>Итого часов по программе</b>		68			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ЗКЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Понятие «физическая культура».	1	0	1	Устный опрос;
2.	Как и когда возникли физическая культура и спорт	1	0	1	Устный опрос;
3.	Режим дня.	1	0	1	Практическая работа;
4.	Личная гигиена и гигиенические процедуры.	1	0	1	Практическая работа;
5.	Осанка человека.	1	0	1	Практическая работа;
6.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника.	1	0	1	Практическая работа; тест;
7.	Правила поведения на уроках физической культуры	1	0	1	Тестирование;
8.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лежа.	1	0	1	Практическая работа;

10.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
11.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги стоя на месте.	1	0	1	Практическая работа;
12.	Строевые упражнения: повороты направо и налево.	1	0	1	Практическая работа;
13.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1	0	1	Практическая работа;

14.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Гимнастические упражнения: упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Гимнастические упражнения: стилизованные гимнастические прыжки	1	0	1	Практическая работа;
19.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Практическая работа;
20.	Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе	1	0	1	Практическая работа;
21.	Акробатические упражнения: подъём ног из положения лёжа на животе.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Акробатические упражнения: сгибание рук в положении упор лёжа.	1	1	0	Зачет;
24.	Акробатические упражнения: прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
25.	Акробатические упражнения: прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1	0	1	Практическая работа;
26.	Гимнастическая полоса препятствий	1	0	1	Практическая работа;
27.	Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Переноска лыж к месту занятия	1	0	1	Устный опрос; тест;
28.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;
29.	Строевые команды в лыжной подготовке. Основная стойка лыжника.	1	0	1	Практическая работа;

30.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
31.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
32.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
33.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
34.	Передвижение на лыжах ступающим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
35.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
37.	Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).	1	0	1	Практическая работа;
38.	. Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
39.	. Передвижение на лыжах скользящим шагом (с палками).	1	0	1	Практическая работа;
40.	Итоговый урок по разделу «Лыжная подготовка»	1	1	0	Зачет;
41.	Считалки для проведения совместных подвижных игр. Правила техники безопасности при разучивании подвижных игр.	1	0	1	Устный опрос;
42.	. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	Практическая работа;
43.	. Подвижные игры на закрепление и совершенствование навыков бега.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Подвижные игры на развитие ловкости.	1	0	1	Практическая работа;

46.	Правила безопасности на уроках легкой атлетики.	1	0	1	Устный опрос; тест;
47.	Равномерное передвижение в ходьбе	1	0	1	Практическая работа;
48.	Равномерное передвижение в беге	1	0	1	Практическая работа;
49.	Равномерное передвижение в беге	1	0	1	Практическая работа;
50.	Прыжок в длину с места.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Прыжок в длину с места.	1	1	0	Зачет;
52.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
53.	Техники прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
54.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Равномерный бег. Чередование ходьбы, бега.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Челночный бег 3*5м, 3*10 м	1	0	1	Практическая работа;
58.	Игры и эстафеты на развитие скоростных и координационных способностей ( «Смена сторон», «Вызов номеров», «Круговая эстафета»)	1	0	1	Практическая работа;
59.	. Кроссовый бег по пересеченной местности до 1000м.	1	1	0	Зачет;
60.	Развитие силовых способностей. Упражнения в висе стоя и лежа ( подтягивания в висе лежа, на высокой перекладине).	1	0	1	Практическая работа;
61.	Развитие силовых способностей. Круговая тренировка	1	0	1	Практическая работа;

62.	Игры на развитие скоростно – силовых способностей. П/И «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».	1	0	1	Практическая работа;
63.	Метание теннисного мяча в цель, метание мяча на дальность.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Закрепление навыков метания. П/И «Кто дальше бросит», «Точный расчет», «Метко в цель»	1	0	1	Практическая работа;
65.	Эстафеты с мячами.	3	0	1	Практическая работа;
66.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет;
67.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет
68.	Контрольный урок (выполнение нормативов комплекса ВФСК ГТО)	1	1	0	Зачет

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

---

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

#### **3 КЛАСС**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

#### **3 КЛАСС**

Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы : учеб. пособие для общеобразоват. организаций /В.И. Лях. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2019 - 175 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

#### **3 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/> - Российская электронная школа