

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

МКУ "Управление образования Администрации города Бийска"

МБОУ "СОШ №12"

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО


Волкова И.И..

Протокол №6
от «29» августа 2024 г.


СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР


Кирыянова Н.Г.
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ
№12


Ресслер М.С.
Приказ №243
от «30» августа 2024 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 4704488)

учебного предмета «Физическая культура» (Вариант 2)

Вариант 7.1,7.2(ЗПР) задержка психического развития

для обучающихся 3 классов

город Бийск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурных минут и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно

формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Модуль "Плавание" вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий материальной базы по решению муниципальных органов управления образованием. Модули "Плавание", "Лыжные гонки" могут быть заменены углубленным изучением материалов других инвариантных модулей ("Легкая атлетика", "Гимнастика", "Лыжные гонки" и "Спортивные игры")

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего

образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

Коррекционная работа

Программа коррекционной работы предусматривает индивидуализацию специального сопровождения обучающегося с ЗПР. Содержание программы коррекционной работы для обучающегося определяется с учетом его особых образовательных потребностей на основе рекомендаций ТПМПК.

Ввиду психологических особенностей ребенка, с целью усиления практической направленности обучения проводится коррекционная работа, которая включает следующие направления и отражается в структуре каждого урока:

- совершенствование движений и сенсомоторного развития: развитие мелкой моторики и пальцев рук; развитие навыков каллиграфии; развитие артикуляционной моторики;
- коррекция отдельных сторон психической деятельности: коррекция – развитие восприятия, представлений, ощущений; коррекция – развитие памяти; коррекция – развитие внимания; формирование обобщенных представлений о свойствах предметов (цвет, форма, величина); развитие пространственных представлений и ориентации; развитие представлений о времени;
- развитие различных видов мышления: наглядно-образного мышления; словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями);
- развитие основных мыслительных операций: умения сравнивать, анализировать; умения выделять сходство и различие понятий; умения работать по словесной и письменной инструкциям, алгоритму; умения планировать деятельность;
- коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы: развитие инициативности, стремления доводить начатое дело до конца; формирование умения преодолевать трудности; воспитание самостоятельности принятия решения; формирование адекватности чувств; формирование устойчивой и адекватной самооценки; формирование умения анализировать свою деятельность; воспитание правильного отношения к критике;
- коррекция – развитие речи: развитие фонематического восприятия; коррекция нарушений устной и письменной речи; коррекция монологической речи; коррекция диалогической речи; развитие лексико-грамматических средств языка;
- расширение представлений об окружающем мире и обогащение словаря;
- коррекция индивидуальных пробелов в знаниях.

Формы и методы коррекционной работы с детьми с ОВЗ

- разнообразные виды дополнительных тренировочных заданий с целью ликвидации пробелов в знаниях;
- дифференцированное домашнее задание;
- консультационная поддержка и помощь;
- обеспечение эмоционально-психологического комфорта, создание ситуации успеха.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках

физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разнообразным способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса

ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;

- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ 3КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной

скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3 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	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений, используемых на уроках	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.3	Физическая нагрузка	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная

					школа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		4			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Легкая атлетика	6	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.2	Подвижные и спортивные игры	4	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.3	Гимнастика с основами акробатики	12	0	0	Сайт "Я иду на урок

					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.4	Лыжная подготовка	12	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2.6	Легкая атлетика	10	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		58			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	2	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
Итого по разделу		2			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68	0	0	
-------------------------------------	----	---	---	--

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура у древних народов	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
2	История появления современного спорта	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
3	Виды физических упражнений	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
4	Измерение пульса на занятиях физической культурой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru

5	Дозировка физических нагрузок	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная
					школа https://resh.edu.ru
6	Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
7	Закаливание организма под душем	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
8	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
9	Прыжок в длину с разбега	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru

11	Броски набивного мяча	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/
						Российская электронная школа https://resh.edu.ru
12	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
13	Челночный бег	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
15	Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
16	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
17	Спортивная игра баскетбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
18	Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
19	Строевые команды и упражнения	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
20	Лазанье по канату	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
21	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Подтягивание из виса лежа на низкой	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru

	перекладине 90 см - девочки					
23	Передвижения по гимнастической стенке	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
25	Прыжки через скакалку	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
27	Ритмическая гимнастика	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
28	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Сгибание и	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	разгибание рук в упоре лежа на полу					Российская электронная школа https://resh.edu.ru
29	Танцевальные упражнения из танца галоп	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
30	Танцевальные упражнения из танца полька	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
31	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
32	Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
33	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
34	Повороты на лыжах способом переступания на месте	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

						http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
35	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
36	Повороты на лыжах способом переступания в движении	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
37	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
38	Повороты на лыжах способом переступания	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
39	Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
40	Торможение на лыжах способом	1	0	0		Сайт "Я иду на урок

	«плуг» при спуске с пологого склона					физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
41	Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
42	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
43	Ведение баскетбольного мяча.Ловля и передача мяча двумя руками.	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
44	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
45	Подвижные игры с приемами баскетбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru

46	Спортивная игра волейбол	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
47	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
48	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
49	Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
50	Спортивная игра футбол	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
51	Спортивная игра футбол	1	0	0	Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная

						школа https://resh.edu.ru
52	Спортивная игра футбол	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
53	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
54	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
55	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
56	Подвижные игры с приемами футбола	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
57	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/

	теннисного мяча в цель					Российская электронная школа https://resh.edu.ru
58	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
59	Челночный бег	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
60	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3x10 м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
61	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
62	Бег с ускорением на короткую дистанцию	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
63	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры"

	комплекса ГТО. Бег на 30 м					http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
64	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30 м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
65	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
66	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000 м	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
67	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
68	Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени	1	0	0		Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Российская электронная школа https://resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО		68	0	0		

ΠΡΟΓΡΑΜΜΕ				
-----------	--	--	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М.,
Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество
«Издательство
«Просвещение»;

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ
ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО
ОБРАЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА**

(для 1–4 классов образовательных организаций)

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ
СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>
Российская электронная школа <https://resh.edu.ru>

ЛИСТ КОРРЕКТИРОВКИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ

№ п\п	Класс	Дата и тема по рабочей учебной программе	Дата и тема с учетом корректировки	Причина корректировки	Форма корректировки	Согласование с курирующим заместителем директора