

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент образования и науки Брянской области**

**Отдел образования Администрации Дятьковского района**

**МАОУ ДСОШ № 5**

**Выписка**

**из адаптированной основной образовательной программы  
основного общего образования**

**РАССМОТРЕНО**

**РШМО**



Миклухо Л. Н.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

**ШМС**



Булимова А. А.

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор школы

Л.В.Манаенкова

Приказ № 98 - ОБ  
от «29» августа 2023 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ  
ПРОГРАММА**

**по физической культуре**

**для обучающегося с ЗПР (вариант 7.1)**

**3 класс**

**на 2023-2024 учебный год**

**г. Дятьково 2023-2024**

**Аннотация к адаптированной рабочей программе основного общего образования для обучающихся с ЗПР (7.1)  
по физической культуре в 3 классе  
2023-2024 учебный год**

|   |  |
|---|--|
| <p><b>Нормативные документы, на основе которых составлена рабочая программа</b></p> | <p>Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.б.ст. 14п. 5,ст. 28п. 19,ст. 32 п. 2,п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643). авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 3-4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с ЗПР. Программа по физической культуре отражает основные требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования к личностным, метапредметным и предметным результатам.</p> |
| <p><b>УМК, используемый в учебном процессе</b></p>                                  | <p>Рабочая программа ориентирована на использование авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 3-4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014. Программа адаптирована для обучения лиц с ЗПР.</p>  |
| <p><b>Цели учебного предмета</b></p>  | <p>В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.</p> <p>Учитывая эти особенности, целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;</li> <li>- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;</li> <li>- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;</li> </ul>   |

|                      |  |
|----------------------|--|
|                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>-развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;</li> <li>- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.</li> <li>-Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.</li> <li>- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;</li> <li>- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;</li> <li>- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;</li> <li>- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;</li> <li>-усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.</li> </ul> |
| <p><b>Задачи</b></p> | <p>Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;</li> <li>– улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;</li> <li>– комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;</li> <li>– создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;</li> <li>– разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;</li> <li>– развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;</li> <li>– развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;</li> </ul>   |

|   |   |
|---|---|
|   | <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции; – обогащение познавательной сферы;</li> <li>– развитие коммуникативной инициативы и активности;</li> <li>– построение двигательного режима.</li> </ul> |
| <b>Количество часов на изучение предмета</b>              | 2 часа в неделю (68 часа за год).   |
| Основное содержание предмета                              | Комплексы упражнений.<br>Знания о физической культуре.<br>Способы самостоятельной деятельности.<br>Физическое совершенствование.<br>Спортивно-оздоровительная деятельность.   |
| <b>Формы текущего контроля и промежуточной аттестации</b> | Устный опрос.<br>Контрольные нормативы.<br>Контрольные тесты.   |

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 3 класса обучающихся с ОВЗ ( вариант 7.1.) разработана на основе адаптированной программы по физической культуре и федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, а также адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) школы.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с ОВЗ – это образовательная программа, адаптированная для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию.

Важнейшие задачи образования в начальной школе обучающихся с ОВЗ (формирование предметных и универсальных способов действий, обеспечивающих возможность продолжения образования в основной школе; воспитание умения учиться – способности к самоорганизации с целью решения учебных задач; индивидуальный прогресс в основных сферах личностного развития – эмоциональной, познавательной, саморегуляции) реализуются в процессе обучения по всем предметам. Однако каждый из них имеет свою специфику. Физическая культура совместно с другими предметами решают одну из важных проблем – проблему здоровья ребёнка. Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная деятельность человека с общеразвивающей направленностью.

В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность. Учитывая эти особенности, целью программы по 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:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и

повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

2 – обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

### **1. Общая характеристика учебного предмета**

Программа обучения физической культуре направлена на обучающихся с ОВЗ.

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Задачи на уроках физической культуры в классах с ОВЗ:

- забота об охране и укреплении здоровья детей, закаливание;

- улучшение функций нервной системы, сердечнососудистой, дыхания и др., укрепление опорно-двигательного аппарата;

- комплексная и ранняя диагностика состояния здоровья и показателей психофизического развития детей, изучение их динамики;

- создание необходимых условий для психологической и социальной адаптации;

- разработка содержания коллективных и индивидуальных форм работы по коррекции;

- развитие общей, сенсомоторной и рече-двигательной моторики;

- развитие пространственно-координационных и ритмических способностей;

- формирование умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;

- обогащение познавательной сферы;

- развитие коммуникативной инициативы и активности;

- построение двигательного режима.

Основной формой проведения уроков с классом является урок-игра. 3 Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе обучающихся с ОВЗ является освоении основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является

средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура»

## **2. Планируемые результаты**

Планируемые результаты освоения АООП НОО обучающихся с ЗПР (далее — планируемые результаты) являются одним из важнейших механизмов реализации требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ к результатам обучающихся, освоивших АООП НОО. Они представляют собой *систему обобщённых личностно ориентированных целей образования*, допускающих дальнейшее уточнение и конкретизацию, что обеспечивает определение и выявление всех составляющих планируемых результатов, подлежащих формированию и оценке.

### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Метапредметные результаты:**

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

### **Раздел «Способы физической культуры»**

Выпускник научится:

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травме и ушибах.

### **Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы;
- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться:*

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;

### **3 класс**

#### **Раздел «Знания о физической культуре»**

Выпускник третьего года обучения научится:

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Выпускник получит возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

#### **Раздел «Способы физкультурной деятельности»**



Выпускник третьего года обучения научится:

- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития физических качеств: измерение показателей осанки и физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;

**Раздел «Физическое совершенствование»**

Выпускник третьего года обучения научится:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); выполнять тестовые упражнения для оценки динамики индивидуального развития основных физических качеств;
- выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
- выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брус, гимнастическое бревно);
- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса);
- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Выпускник получит возможность научиться:

- выполнять ходьбу разными способами;
- выполнять простейшие технические действия игры баскетбол, футбол, волейбол;
- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
- выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
- играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам.

### **3. Основное содержание учебного предмета физическая культура**

#### *Знания по физической культуре*

**Физическая культура.** Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### *Способы физкультурной деятельности*

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

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### *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.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность.**

#### **Гимнастика.**

*Организующие команды и приёмы.* Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

*Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи).*

*Опорный прыжок:* имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Упражнения в поднимании и переноске грузов:* подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

#### **Лёгкая атлетика.**

*Ходьба:* парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

*Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

*Броски:* большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

**Лыжная подготовка.** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

#### **Подвижные игры и элементы спортивных игр**

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

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

*На материале лыжной подготовки:* эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

*На материале спортивных игр:*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол:* броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

*Подвижные игры разных народов.*

*Коррекционно-развивающие игры:* «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили»,

«Собери урожай».

*Игры с бегом и прыжками:* «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».

*Игры с мячом:* «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

### **Адаптивная физическая реабилитация Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале гимнастики**

*Развитие гибкости:* широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации:* преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками 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, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей:* динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

#### **На материале лёгкой атлетики**

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

## **На материале лыжных гонок**

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбор предметов во время спуска в низкой стойке.

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

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

*Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте:* сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

*Упражнения на дыхание:* правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки:* упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.

*Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («катоки», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

*Упражнения на развитие общей и мелкой моторики:* с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

*Упражнения на развитие точности и координации движений:* построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

*Упражнения на развитие двигательных умений и навыков*

*Построения и перестроения:* выполнение команд «Становись!», «Равняйся!».

«Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 X 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки:* прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов:* метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 15-20 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание:* ползание на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазание по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модуль-тоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 1-2 секунды; полоса препятствий из 5-6 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

### **Содержание 3 класса**

#### **Из истории физической культуры.**

#### **Физические упражнения**

Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

#### **Самостоятельные игры и развлечения**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

#### **Физическое совершенствование. Физкультурно – оздоровительная деятельность.**

Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно – оздоровительная деятельность**

#### **Гимнастика**

Передвижение по гимнастической стенке.  
Передвижение по наклонной гимнастической скамейке

### **Коррекционно-развивающие упражнения**

#### **прыжки**

прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°  
Прыжки на одной ноге с продвижением вперед  
Прыжки в длину с места толчком двух ног  
Прыжки в глубину с высоты 50 см  
В длину с двух-трех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров  
Прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки  
Прыжки, наступая на г/скамейку  
Прыжки в высоту с шага.

#### **Броски, ловля, метание мяча и передача предметов**

Метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»  
Метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке)  
Метание малого мяча в вертикальную цель  
Подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его  
Высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола  
Броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу  
Броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы  
Переноска одновременно 2-3 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.)  
Передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей -1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

### **Спортивные игры на материале волейбола**

Передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем.

#### **Легкая атлетика**

*Ходьба с сохранением правильной осанки.*  
*Челночный бег*  
*Высокий старт с последующим ускорением.*  
*Прыжковые упражнения в длину и высоту*  
*Челночный бег.*

#### **Лыжная подготовка**

Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

### **Адаптивная физическая реабилитация**

#### **Общеразвивающие упражнения**

#### **На материале лыжной подготовки**

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте)  
Комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах  
Скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов  
Спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах;  
Подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.  
Игра на лыжах без палок «Вызов номеров».  
Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями.

**Адаптивная физическая реабилитация**  
**Общеразвивающие упражнения**  
**На материале гимнастики**

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела)  
 Динамические упражнения с отягощениями (набивные мячи 1 кг)  
 Динамические упражнения гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы  
 Преодоление сопротивления партнера (парные упражнения)  
 Отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**Адаптивная физическая реабилитация**  
**Общеразвивающие упражнения**  
**На материале ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ**

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре.  
 Пробегание коротких отрезков из разных исходных положений  
 Прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
**3 КЛАСС**

| № п/п   | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы     |
|---|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|   |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>         |  |                  |                    |                     |  |
| 1.1   | Знания о физической культуре                       | 2                |                    |                     | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| Итого по разделу                                      |  | 2                |                    |                     |  |
| <b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b> |  |                  |                    |                     |  |
| 2.1   | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1                |                    |                     | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 2.2   | Измерение пульса на                                | 1                |                    |                     | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru                    |

|   |  |    |   |   |   |
|---|--|----|---|---|---|
|   | уроках физической культуры                                   |    |   |   | <a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>   |
| 2.3   | Физическая нагрузка  | 1  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 3  |   |   |   |
| <b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>                           |  |    |   |   |   |
| <b>Раздел 1.Оздоровительнаяфизическаякультура</b>             |  |    |   |   |   |
| 1.1   | Закаливание организма  | 1  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 1.2   | Дыхательная и зрительная гимнастика                          | 1  |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 2  |   |   |   |
| <b>Раздел 2.Спортивно-оздоровительная физическая культура</b> |  |    |   |   |   |
| 2.1   | Легкая атлетика  | 10 |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.2   | Гимнастика с основами акробатики                             | 12 |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.3   | Лыжная подготовка  | 10 |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 2.4   | Подвижные и спортивные игры                                  | 16 |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 48 |   |   |   |
| <b>Раздел 3.Прикладно-ориентированная физическая культура</b> |  |    |   |   |   |
| 3.1   | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 13 |   |   | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| Итого по разделу  |  | 13 |   |   |   |
| 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                |                    |                     | 01.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 2     | История появления современного спорта             | 1                |                    |                     | 04.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 3     | Виды физических упражнений                        | 1                |                    |                     | 08.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 4     | Измерение пульса на занятиях физической культурой | 1                |                    |                     | 11.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 5     | Закаливание организма под душем                   | 1                |                    |                     | 15.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 6     | Дыхательная и зрительная гимнастика               | 1                |                    |                     | 18.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 7     | Прыжок в длину с разбега                          | 1                |                    |                     | 22.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 8     | Прыжок в длину с разбега                          | 1                |                    |                     | 25.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 9     | Броски набивного мяча                             | 1                |                    |                     | 29.09.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 10    | Броски набивного мяча                             | 1                |                    |                     | 02.10.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 11    | Челночный бег                                     | 1                |                    |                     | 06.10.2023    | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |

|    |   |   |  |  |            |  |
|----|---|---|--|--|------------|--|
|    |   |   |  |  |            |  |
| 12 | Челночный бег                                   | 1 |  |  | 09.10.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 13 | Бег с ускорением на короткую дистанцию          | 1 |  |  | 13.10.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 14 | Бег с ускорением на короткую дистанцию          | 1 |  |  | 16.10.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 15 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 20.10.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 16 | Беговые упражнения с координационной сложностью | 1 |  |  | 23.10.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 17 | Строевые команды и упражнения                   | 1 |  |  | 27.10.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 18 | Строевые команды и упражнения                   | 1 |  |  | 06.11.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 19 | Лазанье по канату                               | 1 |  |  | 10.11.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 20 | Лазанье по канату                               | 1 |  |  | 13.11.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 21 | Передвижения по гимнастической скамейке         | 1 |  |  | 17.11.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 22 | Передвижения по гимнастической скамейке         | 1 |  |  | 20.11.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 23 | Передвижения по гимнастической стенке           | 1 |  |  | 24.11.2023 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 24 | Передвижения по                                 | 1 |  |  | 27.11.2023 | www.edu.ru   |

|    |  |   |  |  |            |   |
|----|--|---|--|--|------------|---|
|    | гимнастической стенке                                |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>   |
| 25 | Прыжки через скакалку                                | 1 |  |  | 01.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 26 | Прыжки через скакалку                                | 1 |  |  | 04.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 27 | Ритмическая гимнастика                               | 1 |  |  | 08.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 28 | Ритмическая гимнастика                               | 1 |  |  | 11.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 29 | Танцевальные упражнения из танца полька              | 1 |  |  | 15.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 30 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 18.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 31 | Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом | 1 |  |  | 22.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 32 | Повороты на лыжах способом переступания на месте     | 1 |  |  | 25.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 33 | Повороты на лыжах способом переступания на месте     | 1 |  |  | 29.12.2023 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 34 | Повороты на лыжах способом переступания в движении   | 1 |  |  | 08.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 35 | Повороты на лыжах способом переступания в движении   | 1 |  |  | 12.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 36 | Повороты на лыжах способом переступания              | 1 |  |  | 15.01.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
|    |  |   |  |  |            |  |
| 37 | Повороты на лыжах способом переступания                          | 1 |  |  | 19.01.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 38 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 22.01.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 39 | Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона | 1 |  |  | 26.01.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 40 | Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением          | 1 |  |  | 29.01.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 41 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 02.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 42 | Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки | 1 |  |  | 05.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 43 | Спортивная игра баскетбол  | 1 |  |  | 09.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 44 | Спортивная игра баскетбол  | 1 |  |  | 12.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 45 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |  |  | 16.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 46 | Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками  | 1 |  |  | 19.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 47 | Подвижные игры с приемами баскетбола                             | 1 |  |  | 26.02.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 48 | Подвижные игры с приемами баскетбола                             | 1 |  |  | 01.03.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 49 | Спортивная игра  | 1 |  |  | 04.03.2024 | www.edu.ru   |

|    |  |   |  |  |            |   |
|----|--|---|--|--|------------|---|
|    | волейбол   |   |  |  |            | <a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a>   |
| 50 | Спортивная игра<br>волейбол  | 1 |  |  | 11.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 51 | Прямая нижняя<br>подача, приём и<br>передача мяча снизу<br>двумя руками на месте<br>и в движении | 1 |  |  | 15.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 52 | Прямая нижняя<br>подача, приём и<br>передача мяча снизу<br>двумя руками на месте<br>и в движении | 1 |  |  | 18.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 53 | Спортивная игра<br>футбол  | 1 |  |  | 22.03.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 54 | Спортивная игра<br>футбол  | 1 |  |  | 01.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 55 | Подвижные игры с<br>приемами футбола   | 1 |  |  | 05.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 56 | Правила выполнения<br>спортивных<br>нормативов 2-3<br>ступени                                    | 1 |  |  | 08.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 57 | Правила ТБ на уроках.<br>Сохранение и<br>укрепление здоровья<br>через ВФСК ГТО                   | 1 |  |  | 12.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 58 | Освоение правил и<br>техники выполнения<br>норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 30м.<br>Эстафеты   | 1 |  |  | 15.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 59 | Освоение правил и<br>техники выполнения<br>норматива комплекса<br>ГТО. Бег на 30м.<br>Эстафеты   | 1 |  |  | 19.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| 60 | Освоение правил и<br>техники выполнения<br>норматива комплекса                                   | 1 |  |  | 22.04.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |

|    |  |   |  |  |            |  |
|----|--|---|--|--|------------|--|
|    | ГТО. Бег на 1000м  |   |  |  |            |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м   | 1 |  |  | 26.04.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 29.04.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты | 1 |  |  | 03.05.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры   | 1 |  |  |            | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты  | 1 |  |  | 13.05.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты  | 1 |  |  | 17.05.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |
| 67 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на   | 1 |  |  | 20.05.2024 | www.edu.ru<br>www.school.edu.ru<br>https://uchi.ru |

|                                     |  |    |   |   |            |   |
|-------------------------------------|--|----|---|---|------------|---|
|                                     | спине. Подвижные игры  |    |   |   |            |   |
| 68                                  | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1  |   |   | 24.05.2024 | <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a><br><a href="http://www.school.edu.ru">www.school.edu.ru</a><br><a href="https://uchi.ru">https://uchi.ru</a> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ |  | 68 | 0 | 0 |            |   |