

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Ульяновска «Средняя школа №15 имени Героя Советского Союза Д.Я.Старостина»

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО учителей
начальных классов

_____ М. А. Левина
Протокол № 1 от 24.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
_____ И. Ю. Лондарева
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Л. В. Данилова
Приказ № 52од от 01.09.2023 г.

**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ОБУЧАЮЩИХСЯ
ВАРИАНТ 4.1
учебного предмета
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для 2 В класса
начального общего образования
на 2023-2024 учебный год**

Составитель: Редкина Ольга Вадимовна,
учитель начальных классов
первой квалификационной категории

Ульяновск, 2023 г.

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.

По стандарту (вариант 4.1) обучение предполагает, что слабовидящие обучающиеся получают образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения.

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. 19.12.2014 № 1598) (далее- ФГОС НОО ОВЗ);
- Федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утв. Приказом Минпросвещения России от 24.11.2022 № 1023) (далее- ФАОП для слабовидящих обучающихся;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28) (далее- санитарно-эпидемиологические требования).
- адаптированной основной образовательной программы начального общего образования (вариант 4.1) МБОУ СШ № 15

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 физкультминуток 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.

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 – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 102 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо

и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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 во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультурминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| Раздел 1. Знания о физической культуре | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 3 | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности | | | | | |
| 2.1 | Физическое развитие и его измерение | 9 | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 9 | | | |
| ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ | | | | | |
| Раздел 1. Оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 1.1 | Занятия по укреплению здоровья | 1 | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 1.2 | Индивидуальные комплексы утренней зарядки | 2 | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 3 | | | |
| Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами | 14 | | | http://spo.1september.ru/ - газета |

| | | | | | |
|--|--|-----|---|---|---|
| | акробатики | | | | "Спорт в школе" |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 12 | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 2.3 | Легкая атлетика | 14 | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 2.4 | Подвижные игры | 19 | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| Итого по разделу | | 59 | | | |
| Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 28 | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| Итого по разделу | | 28 | | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|-------|--|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | | |
| 1 | История подвижных игр и соревнований у | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------------|---|--|--|--|--|
| | древних народов | | | | | |
| 2 | Зарождение Олимпийских игр | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 3 | Современные Олимпийские игры | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 4 | Физическое развитие | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 5 | Физические качества | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 6 | Сила как физическое качество | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 7 | Быстрота как физическое качество | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 8 | Выносливость как физическое качество | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 9 | Гибкость как физическое качество | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 10 | Развитие координации движений | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 11 | Развитие координации движений | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|
| 12 | Дневник наблюдений по физической культуре | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 13 | Закаливание организма | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 14 | Утренняя зарядка | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 15 | Составление комплекса утренней зарядки | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 16 | Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 17 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 18 | Строевые упражнения и команды | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 19 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 20 | Прыжковые упражнения | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 21 | Гимнастическая разминка | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 22 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 23 | Ходьба на гимнастической скамейке | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 24 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 25 | Упражнения с гимнастической скакалкой | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 26 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 27 | Упражнения с гимнастическим мячом | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 28 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 29 | Танцевальные гимнастические движения | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 30 | Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 31 | Передвижение на лыжах | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета |

| | | | | | | |
|----|--------------------------------|---|--|--|--|--|
| | двухшажным попеременным ходом | | | | | "Спорт в школе" |
| 32 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 33 | Спуск с горы в основной стойке | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 34 | Подъем лесенкой | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 35 | Подъем лесенкой | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 36 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 37 | Спуски и подъёмы на лыжах | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 38 | Торможение лыжными палками | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 39 | Торможение лыжными палками | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 40 | Торможение падением на бок | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 41 | Торможение падением на бок | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| 42 | Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |
| 43 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 44 | Броски мяча в неподвижную мишень | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 45 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 46 | Сложно координированные прыжковые упражнения | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 47 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 48 | Прыжок в высоту с прямого разбега | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 49 | Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | 1 | | | | Сайт "Я иду на урок физкультуры" |
| 50 | Сложно координированные | 1 | | | | http://spo.1september.ru/urok/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | передвижения ходьбой по гимнастической скамейке | | | | | |
| 51 | Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук | 1 | | | | Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-ura.ru/ |
| 52 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры |
| 53 | Бег с поворотами и изменением направлений | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 54 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 55 | Сложно координированные беговые упражнения | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 56 | Подвижные игры с приемами спортивных игр | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 57 | Игры с приемами баскетбола | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 58 | Игры с приемами | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | баскетбола | | | | | "Здоровье детей" |
| 59 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 60 | Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 61 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 62 | Бросок мяча в колонне и неудобный бросок | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 63 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 64 | Прием «волна» в баскетболе | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 65 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 66 | Игры с приемами футбола: метко в цель | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 67 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 68 | Гонка мячей и слалом с мячом | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | | | | | | урок» |
| 69 | Футбольный бильярд | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 70 | Футбольный бильярд | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 71 | Бросок ногой | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 72 | Бросок ногой | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 73 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 74 | Подвижные игры на развитие равновесия | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 75 | Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 76 | Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 77 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Эстафеты | | | | | |
| 78 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 79 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 80 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 81 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 82 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| | Подвижные игры | | | | | |
| 83 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 84 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 85 | 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 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 86 | 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 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|--|--|--|
| 87 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 88 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 89 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 90 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 91 | Освоение правил и | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | | | | | "Спорт в школе" |
| 92 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 93 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 94 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 95 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|--|--|--|
| | теннисного мяча в цель. Подвижные игры | | | | | |
| 96 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 97 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры |
| 98 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты | 1 | | | | http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей" |
| 99 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе" |
| 100 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| 101 | «Праздник ГТО». | 1 | | | | http://spo.1september.ru/ - газета |

| | | | | | | |
|-------------------------------------|---|-----|---|---|--|--|
| | Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | | | | | "Спорт в школе" |
| 102 | «Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО | 1 | | | | http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок» |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 102 | 0 | 0 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2019

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2021 г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>, <http://school-collection.edu.ru>,
<http://www.openclass.ru>, <http://spo.1september.ru/urok>