МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

‌Министерство образования Республики Мордовия‌‌

Управление образования

Администрации городского округа Саранск

‌МОУ "Ялгинская средняя общеобразовательная школа"

Рассмотрена и одобрена «Согласовано» «Утверждено»

на МО учителей начальных Зам. директора по УВР Директоа МОУ

классов МОУ «Ялгинская СОШ» «Ялгинская СОШ»

Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Алексина Е. В./ \_\_\_\_\_\_ /Широков А.В../

\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Калмыкова Н. В./ «\_29\_»\_\_\_08\_\_\_\_\_2024г. «\_29\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_2024г.

Протокол №

от «\_28\_»\_\_08\_\_\_\_\_\_2024г.

**Адаптированная основная общеобразовательная программа**

**начального общего образования обучающихся**

**(вариант 5.1)**

учебного курса «Физическая культура» 3 класс

Составитель: учитель начальных классов

Руженкова Т.А.,

2024-2025 учебный год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Федеральная адаптированная основная общеобразовательная программа (вариант 5.1) (далее- ФАООП) по физической культуре для учащихся 3 класса с тяжёлыми нарушениями речи (5.1) составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ, примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР(вариант 5.1). на основе авторской программы Лях В. И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 1-4 классы – М.: Просвещение, 2019.

Учебник: А.П.Матвеев. Физическая культура 1-4 класс. – М.: Просвещение, 2019 г.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на реализацию предмета «Физическая культура (адаптивная)» отводится: 3 класс – 68 часов (2 часа в неделю, 34 уч. недели).

**Цель обучения** – содействовать всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры школьника, освоения основ содержания физкультурной деятельности направленной на укрепления здоровья.

**Оздоровительнаязадача** - профилакти­ка заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системой и опор­но-двигательного аппарата.

**Образовательная задача** - освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нор­мальной жизнедеятельности; формирование системы элементар­ных знаний о здоровом образе жизни.

**Воспитательная задача** –. Воспитательная задача мобилизовать внимание детей и их активность ,на улучшение самодисциплины, ликвидацию нежелательных отклонений в поведении. Важно развивать волю, стремление к преодолению трудностей.

**Коррекционнаязадача** - исправление недо­статков физического и психического развития посредством кор­рекционных и специальных упражнений.

**В программу включены:** подвижные игры и игровые упражне­ния, закрепления навыков в овладении основными видами движений, пространственных ориентировок, формирования эмо­ционально-волевой сферы и физических качеств учащихся. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Физическое совершенствование Физкультурно-оздоровительная деятельность. Дыхательная гимнастика. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения для увеличения подвижности суставов конечностей. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Развитие координационных способностей. Упражнения для формирования свода стопы. (распределено равными частями в течение учебного года). Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Спортивно-оздоровительная деятельность.

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия. Активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Характеристика курса:

— реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

— реализация 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 межпредметных связей, 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.

**Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Содержание учебного курса «Физическая культура» направлена на воспитание детей с ОВЗ уверенности в себе, умение довести начатое дело до конца, самостоятельность, упорство и целенаправленность. Коррекция его психического развития, лечение и обучение, будет способствовать предупреждению тяжелой инвалидности и адаптации его в обществе.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**3 КЛАСС**

***Знания о физической культуре***

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

***Способы самостоятельной деятельности***

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов

физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование***

*Оздоровительная физическая культура*

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

*Спортивно-оздоровительная физическая культура.*

Гимнастика с основами акробатики

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

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

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

Лёгкая атлетика

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

Лыжная подготовка

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

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплывание, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

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

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

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

* становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
* формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
* проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
* уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
* стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
* проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

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

**Познавательные универсальные учебные действия**:

* понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
* объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
* понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
* обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
* вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

**Коммуникативные универсальные учебные действия**:

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

**Регулятивные универсальные учебные действия**:

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

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**3 КЛАСС**

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

* соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
* демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
* измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
* выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
* выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
* выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
* передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
* демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
* демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
* выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
* передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
* выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
* выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки учащихся:**

Знания при оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5»: учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, использует в деятельности.

Оценка «4»: за тот же ответ, если в нѐм содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3»: отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2»: незнание материала программы.

**Техника владения двигательными умениями и навыками**

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»: движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чѐтко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4»: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем оценивании, но допустил не более двух незначительных ошибок

. Оценка «3»: двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

**Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

Оценка «5»: Учащийся умеет: ⎯ самостоятельно организовать место занятий; ⎯ подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; ⎯ контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4»: Учащийся: ⎯ организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; ⎯ допускает незначительные ошибки в подборе средств; ⎯ контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3»: более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2»: учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.

**Уровень физической подготовленности учащихся**

Оценка «5»: исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определѐнный период времени.

Оценка «4»: исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»: исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»: учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

. При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определѐнную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даѐт основание учителю для выставления высокой оценки. Общая оценка успеваемости складывается по основным видам программы путѐм сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений. Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учѐтом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Раздел 1.** **Знания о физической культуре** | | | | | |
| 1.1 | Знания о физической культуре | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Способы самостоятельной деятельности** | | | | | |
| 2.1 | Виды физических упражнений, используемых на уроках | 1 |  |  |  |
| 2.2 | Измерение пульса на уроках физической культуры | 1 |  |  |  |
| 2.3 | Физическая нагрузка | 2 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 4 |  | | |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Раздел 1.** **Оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 1.1 | Закаливание организма | 1 |  |  |  |
| 1.2 | Дыхательная и зрительная гимнастика | 1 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 2 |  | | |
| **Раздел 2.** **Спортивно-оздоровительная физическая культура** | | | | | |
| 2.1 | Гимнастика с основами акробатики | 10 |  |  |  |
| 2.2 | Легкая атлетика | 8 |  |  |  |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 10 |  |  |  |
| 2.5 | Подвижные и спортивные игры | 10 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 38 |  | | |
| **Раздел 3.** **Прикладно-ориентированная физическая культура** | | | | | |
| 3.1 | Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО | 22 |  |  |  |
| Итого по разделу | | 22 |  | | |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  |

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**3 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема урока** | **Количество часов** | | | **Дата проведения**  **по плану** | **Дата проведения**  **фактически** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | **Физическая культура у древних народов** | 1 |  |  | 4.09. |  |
| 2 | **История появления современного спорта** | 1 |  |  | 9.09. |  |
| 3 | **Виды физических упражнений** | 1 |  |  | 11.09. |  |
| 4 | **Измерение пульса на занятиях физической культурой** | 1 |  |  | 16.09. |  |
| 5 | **Дозировка физических нагрузок** | 1 |  |  | 18.09. |  |
| 6 | **Составление индивидуального графика занятий по развитию физических качеств** | 1 |  |  | 23.09. |  |
| 7 | **Закаливание организма под душем** | 1 |  |  | 25.09. |  |
| 8 | **Дыхательная и зрительная гимнастика** | 1 |  |  | 30.09. |  |
| 9 | **Строевые команды и упражнения** | 1 |  |  | 2.10. |  |
| 10 | **Лазанье по канату** | 1 |  |  | 7.10. |  |
| 11 | **Передвижения по гимнастической скамейке** | 1 |  |  | 9.10. |  |
| 12 | **Передвижения по гимнастической стенке** | 1 |  |  | 14.10. |  |
| 13 | **Прыжки через скакалку** | 1 |  |  | 16.10. |  |
| 14 | **Ритмическая гимнастика** | 1 |  |  | 21.10. |  |
| 15 | **Танцевальные упражнения из танца галоп** | 1 |  |  | 23.10. |  |
| 16 | **Танцевальные упражнения из танца полька** | 1 |  |  | 6.11. |  |
| 17 | **Прыжок в длину с разбега** | 1 |  |  | 11.11. |  |
| 18 | **Прыжок в длину с разбега** | 1 |  |  | 13.11. |  |
| 19 | **Броски набивного мяча** | 1 |  |  | 18.11. |  |
| 20 | **Броски набивного мяча** | 1 |  |  | 20.11. |  |
| 21 | **Челночный бег** | 1 |  |  | 25.11. |  |
| 22 | **Челночный бег** | 1 |  |  | 27.11. |  |
| 23 | **Бег с ускорением на короткую дистанцию** | 1 |  |  | 2.12. |  |
| 24 | **Бег с ускорением на короткую дистанцию** | 1 |  |  | 4.12. |  |
| 25 | **Беговые упражнения с координационной сложностью** | 1 |  |  | 9.12. |  |
| 26 | **Беговые упражнения с координационной сложностью** | 1 |  |  | 11.12. |  |
| 27 | **Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом** | 1 |  |  | 16.12. |  |
| 28 | **Повороты на лыжах способом переступания на месте** | 1 |  |  | 18.12. |  |
| 29 | **Повороты на лыжах способом переступания на месте** | 1 |  |  | 25.12. |  |
| 30 | **Повороты на лыжах способом переступания в движении** | 1 |  |  | 13.01 |  |
| 31 | **Повороты на лыжах способом переступания** | 1 |  |  | 15.01 |  |
| 32 | **Повороты на лыжах способом переступания** | 1 |  |  | 20.01 |  |
| 33 | **Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона** | 1 |  |  | 22.01 |  |
| 34 | **Торможение на лыжах способом «плуг» при спуске с пологого склона** | 1 |  |  | 27.01. |  |
| 35 | **Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением** | 1 |  |  | 29.01. |  |
| 36 | **Скольжение с пологого склона с поворотами и торможением** | 1 |  |  | 3.02. |  |
| 37 | **Подвижные игры с элементами спортивных игр: парашютисты, стрелки** | 1 |  |  | 5.02. |  |
| 38 | **Спортивная игра баскетбол** | 1 |  |  | 10.02. |  |
| 39 | **Ведение баскетбольного мяча. Ловля и передача мяча двумя руками** | 1 |  |  | 12.02 |  |
| 40 | **Подвижные игры с приемами баскетбола** | 1 |  |  | 17.02. |  |
| 41 | **Спортивная игра волейбол** | 1 |  |  | 19.02. |  |
| 42 | **Прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении** | 1 |  |  | 24.02. |  |
| 43 | **Спортивная игра футбол** | 1 |  |  | 26.02. |  |
| 44 | **Спортивная игра футбол** | 1 |  |  | 3.03. |  |
| 45 | **Подвижные игры с приемами футбола** | 1 |  |  | 5.03. |  |
| 46 | **Подвижные игры с приемами футбола** | 1 |  |  | 10.03. |  |
| 47 | Правила выполнения спортивных нормативов 2-3 ступени | 1 |  |  | 12.03. |  |
| 48 | Правила ТБ на уроках. Сохранение и укрепление здоровья через ВФСК ГТО | 1 |  |  | 17.03. |  |
| 49 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты | 1 |  |  | 19.03. |  |
| 50 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 1000м | 1 |  |  | 2.04. |  |
| 51 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Кросс на 2 км. Подводящие упражнения | 1 |  |  | 7.04. |  |
| 52 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты | 1 |  |  | 9.04. |  |
| 53 | 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 |  |  | 14.04. |  |
| 54 | 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 |  |  | 16.04. |  |
| 55 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 21.04. |  |
| 56 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты | 1 |  |  | 23.04 |  |
| 57 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры | 1 |  |  | 28.04. |  |
| 58 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 30.04. |  |
| 59 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты | 1 |  |  | 05.05. |  |
| 60 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 07.05. |  |
| 61 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры | 1 |  |  | 12.05. |  |
| 62 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 14.05. |  |
| 63 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча, и метание мяча весом 150г. Подвижные игры | 1 |  |  | 19.05. |  |
| 64 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 21.05. |  |
| 65 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3\*10м. Эстафеты | 1 |  |  | 26.05. |  |
| 66 | Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 50м. Подвижные игры | 1 |  |  | 28.05. |  |
| 67 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 30.05 |  |
| 68 | Соревнования «А ты сдал нормы ГТО?», с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2-3 ступени | 1 |  |  | 31.05 |  |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 68 | 0 | 0 |  | |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

​‌• Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»‌​

​‌‌

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

​‌Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 3 класс.-М.: ВАКО, 20016.-224 с.‌​

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

​​‌Цифровой сервис "Начинайзер"‌​