МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ХРАБРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Адаптированная рабочая программа**

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

**по физической культуре**

**во 3 «А», 3 «Б», 3 «В» классах**

 **2023 – 2024 учебный год**

 Разработчики:

 Никульшина Н.П.,

 Лещенко Л.П.,

 учителя физической культуры

Храброво

2023 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

При создании программы учитывались 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 нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов 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 детей младшего школьного возраста 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 младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся 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 школьников, 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 младших школьников 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 является личностно-деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками 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 школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно- ориентированная физическая культура» Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся 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 Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, 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 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 Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения

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

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 классе составляет 102 часа (три часа в неделю)

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

***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

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

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

**ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации 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

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

6становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

6формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

6проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

6уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

6стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

6проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения. По окончании **третьего года обучения** учащиеся научатся: *познавательные УУД:*

6понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

6объяснять 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;

6обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить

закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;

6вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам); *коммуникативные УУД:*

6организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

6правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;

6активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

6делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой; *регулятивные УУД:*

6контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;

6взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;

6оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметные результаты отражают достижения учащихся в овладении основами содержания учебного предмета «Физическая культура»: системой знаний, способами самостоятельной деятельности, физическими упражнениями и техническими действиями из базовых видов спорта. Предметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

6соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

6демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

6измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

6выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

6выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

6выполнять 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;

6передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

6демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

6демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

6выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

6выполнять 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)

6выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Программныеучебныеразделы и темы** | **Программноесодержание** | **Методы и формы организации обучения.****Характеристика деятельности учащихся** |
| **Знания о физическойкультуре (2 ч)** | Из истории развития физической культурынародов, населявшихтерриторию РоссииИстория появлениясовременного спорта | *Тема «Физическая культура у древних народов*» (рассказучителя с использованием иллюстративного материала, учебный диалог):6 обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территориюРоссии в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;6 знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков |
| **Способысамостоятельной деятельности (4 ч)****Физическое****совершенствование (84 ч).**Оздоровительная физическаякультура (4 ч)Спортивнооздоровительная физическаякультураГимнастикас основамиакробатикиЛёгкаяАтлетикаПодвижныеи спортивныеигры**Прикладно-ориентированная****физическая****культура (12 ч)** | Виды физическихупражнений, используемых на урокахфизической культуры:общеразвивающие,подготовительные,соревновательные, их отличительные признаки и предназначениеСпособы измеренияпульса на занятияхфизической культурой(наложение руки под грудь)Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культурыДозирование физических упражнений длякомплекса физкультминутки и утренней зарядкиСоставление графиказанятий по развитиюфизических качествна учебный годЗакаливание организма при помощиобливания под душемУпражнения дыхательной и зрительнойгимнастики, ихвлияние на восстановление организма послеумственной и физической нагрузкиСтроевые упражненияв движении противоходом; перестроениииз колонны по одномув колонну по три, стояна месте и в движенииУпражнения в лазании по канату в триприёмаУпражнения на гимнастической скамейкев передвижениистилизованнымиспособами ходьбы:вперёд, назад, с высоким подниманиемколен и изменениемположения рук,приставным шагомправым и левымбокомПередвижения понаклонной гимнастической скамейке:равномерной ходьбойс поворотом в разныестороны и движением руками; приставнымшагом правым илевым бокомУпражнения в передвижении по гимнастической стенке:ходьба приставнымшагом правым илевым боком понижней жерди;лазание разноимённым способомПрыжки через скакалку с изменяющейсяскоростью вращенияна двух ногах и поочерёдно на правой илевой ноге; прыжкичерез скакалку вращением назад с равномерной скоростьюРитмическая гимнастика: стилизованные наклоны и поворотытуловища с изменением положения рук;стилизованные шагина месте в сочетаниис движением рук, ноги туловищаУпражнения в танцахгалоп и полькаПрыжок в длинус разбега, способомсогнув ногиБроски набивногомяча из-за головыв положении сидяи стоя на местеБеговые упражненияскоростной и координационной направленности: челночный бег;бег с преодолениемпрепятствий; с ускорением и торможением;максимальной скоростью на дистанции 30 мПодвижные игры наточность движенийс приёмами спортивных игр Баскетбол: ведение,ловля и передачабаскетбольного мячаВолейбол: прямаянижняя подача; приёми передача мяча снизудвумя руками наместе и в движенииФутбол: ведениефутбольного мяча;удар по неподвижномуфутбольному мячуРазвитие основныхфизических качествсредствами базовыхвидов спорта Подготовка к выполнениюнормативных требований комплекса ГТО | *Тема «Виды физических упражнений»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видео-роликов, учебный диалог):6 знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой;6 выполняют несколько общеразвивающих упражненийи объясняют их отличительные признаки;6 выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;6 выполняют соревновательные упражнения и объясняютих отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта)*Тема «Измерение пульса на уроках физической культуры*(объяснение и образец учителя, учебный диалог):6 наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков;6 разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;6 знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);6 проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе)*Тема «Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой»* (объяснение и образец учителя,учебный диалог):6 знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;6 составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;6 измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;6 составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения*Тема «Закаливание организма»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):6 знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;6 разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;6 составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);6 проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения*Тема «Дыхательная гимнастика»* (объяснение учителяс использованием иллюстративного материала, видеороликов):6 обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;6 разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);6 выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки:1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса*Тема «Зрительная гимнастика»* (объяснение учителя с использованием иллюстративного материала и видеороликов):6 обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;6 анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;6 разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу)*Тема «Строевые команды и упражнения»* (образцы упражнений и команд, видеоролики и иллюстративный материал):6 разучивают правила выполнения передвижений в колоне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;6 разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам:1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;6 разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде:1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»Тема «Лазанье по канату» (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):6 наблюдают и анализируют образец техники лазанья по канату в три приёма, выделяют основные технические элементы, определяют трудности их выполнения;6 разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен;подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);6 разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации). *Тема «Передвижения по гимнастической скамейке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):6 выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);6 выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы(повороты в правую и левую сторону с движением рук,отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороныи вперёд);6 выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;6 выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;6 разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочерёдно левым и правым боком, скрёстным шагом поочерёдно левым и правым боком)*Тема «Передвижения по гимнастической стенке»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):6 выполняют передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочерёдно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди;6 выполняют передвижение приставным шагом поочерёдно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;6 наблюдают и анализируют образец техники лазания погимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;6 разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;6 разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту;6 выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенкена большую высоту в полной координации*Тема «Прыжки через скакалку»* (объяснение и образец учителя, использование иллюстрационного материала, видеороликов):6 наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;6 обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочерёдно правой и левой рукой, стоя на месте;6 разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочерёдно с правого и левого бока;6 разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;6 разучивают подводящие упражнения (вращение поочерёдно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочерёдно с правого и левого бока);6 выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад*Тема «Ритмическая гимнастика*» (объяснение учителя сиспользованием иллюстративного материала, видеороликов):6 знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;6 разучивают упражнения ритмической гимнастки:1) и п — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны,слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и п ;2) и п — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и п; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и п ;3) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;4) и п — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук наплечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и п ;5) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и п ;6) и п — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и п; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и п ;7) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и п; 3—4 — то же, что 1—2;8) и п — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе;1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и п;9) и п — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки;2 — принять и п; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и п;6 составляют индивидуальную комбинацию ритмическойгимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей)*Тема «Танцевальные упражнения»* (объяснение учителя сиспользованием иллюстративного материала, видеороликов):6 повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);6 выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);6 наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;6 выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам:1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёд к низу;3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибаетсяв колене;4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;6 разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением*Тема «Прыжок в длину с разбега»* (объяснение и образецучителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);6 разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги:1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техникиприземления;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;6 выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации*Тема «Броски набивного мяча»* (объяснение и образец учителя, иллюстративный материал, видеоролики):6 наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;6 разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.*Тема «Беговые упражнения повышенной* *координационной сложности*» (объяснение учителя, иллюстративный материал, видеоролики): 6 выполняют упражнения:1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровни груди обучающихся);3 — бег через набивные мячи;4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);6 — ускорение с высокого старта;7 — ускорение с поворотом направо и налево;8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)*Тема «Подвижные игры с элементами спортивных игр»*(диалог с учителем, образцы технических действий, иллюстративный материал, видеоролики):6 разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;6 наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;6 разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;6 играют в разученные подвижные игры.*Тема «Спортивные игры»* (рассказ и образец учителя с использованием иллюстрационного материала, видеороликов):6 наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения;6 разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);1 — основная стойка баскетболиста;2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя рукамиот груди в основной стойке;3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;6 наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;6 разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах):1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;2 — приём и передача волейбольного мяча двумя рукамиснизу;3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизуна месте;6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу впередвижение приставным шагом в правую и левую сторону;6 наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;6 разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростьюзмейкой, по прямой, по кругу;2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишеньРефлексия: демонстрируют приросты показателей физическихкачеств к нормативным требованиям комплекса ГТО |

 **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

УМК обучающегося: «Физическая культура» 1-4 классы: учебник для образовательных организаций/ В.И. Лях. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2021.

 **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Физическая культура. Рабочие программы. ФГОС. Предметная линия учебников В.И. Ляха 1-4 классы.

Пособие для учителей общеобразовательных организаций / В.И. Лях. - 4-е изд.- М.: Просвещение, 2021

Лях В. И. Физическая культура: 1–4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. / В.

И. Лях. – М.: Просвещение, 2022.

В. И. Лях. Физическая культура. Методическое рекомендации. 1-4классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций/ В.И. Лях –М.: Просвещение, 2022.: портал издательства «Просвещение»

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject%5b%5d=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» <http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com>

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры <http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9>

 5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

 6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

 7. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

 8. http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры

 9. http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"

 10. http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"

 11. http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

 12. http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. http://kzg.narod.ru/ - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть … Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

 18. Журнал "Теория и практика физической культуры" <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

 20. Спортивные ресурсы в сети Интернет <http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php>

21. http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm - Российский журнал «Физическая культура».

 22. http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm - Журнал «Теория и практика физической культуры»

 23. http://sporttenles.boom.ru – Правила различных спортивных игр.

 24. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf –сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

 25. http://www.trainer.h1.ru/ - Сайт учителя физической культуры.