



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ РЕСУРСНЫЙ ЦЕНТР
ПО ОРГАНИЗАЦИИ КОМПЛЕКСНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ДЕТЕЙ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА
ул. Кашенкин Луг, д. 7, г. Москва, 127427 тел.: +7 (495) 619-21-88
ул. Архитектора Власова д.19, стр.2, г. Москва, 117335; тел: +7 (499) 128-98-83

ОДОБРЕНО:

Педагогическим советом ФРЦ

Протокол № 3-ПС от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Председатель педагогического совета ФРЦ,
директор ФРЦ

 А.В. Хаустов

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**по учебному предмету «Физическая культура»
для 1 класса (АООП НОО 8.1)**

Срок реализации: 1 год.

Составитель программы: учитель Каркачёв Ю.Н.

Москва, 2022 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1 классов составлена на основе федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, в соответствии с Адаптированной основной образовательной программой начального общего образования (АООП НОО) ФРЦ МГППУ, учебным планом АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.1.) и календарным учебным графиком ШДО ФРЦ, программой по предмету «Физическая культура» для 1-4 классов, с учётом примерной программы по физической культуре федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации №373 от 6 октября 2009 года «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования») и авторской программы «Физическая культура» *В.И. Ляха, А.А. Зданевича*. М, «Просвещение».

Цели изучения курса

1. Физическая культура является составной частью всей системы работы с учащимися с расстройствами аутистического спектра (РАС).
 - физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением.
 - разнородность состава учащихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач физического воспитания:
2. коррекция и компенсация нарушений физического развития;
3. развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
4. формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
5. развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
6. укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Изучение предмета «Физическая культура» направлено на формирование знания о человеке, своих возможностях и ограничениях и практика здорового образа жизни, физического самосовершенствования/

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребенка. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;

- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Программа «Физическая культура» направлена на реализацию основных **задач**:

- 1) знания о значении физической культуры в жизни человека и общества;
- 2) формирование правильного восприятия красоты человеческого тела, представленное в различных видах спорта;
- 3) знания о видах двигательной активности в процессе физического воспитания, их общности и особенностях выполнения двигательных заданий;
- 4) знания об индивидуальных возможностях человека, реализуемых в процессе спортивного совершенствования;
- 5) знания о видах двигательной активности, направленных на преимущественное развитие быстроты, выносливости, гибкости, силовых и координационных способностей, применяемых в различных видах спорта;
- 6) знания о разновидностях физического совершенствования: по характеру, эмоциональному состоянию и умению выражать свое отношение к природе, человеку, семье и обществу;
- 7) устойчивой интерес к спортивным традициям своего народа и других народов;
- 8) навыки высказывания элементарных суждений об особенностях изученных видов спорта, показывающих человека в различных эмоциональных состояниях;
- 9) умения практического использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности.

Общая характеристика учебного предмета

Систематический курс физической культуры представлен следующими содержательными линиями:

- Овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Стремления к максимально возможной для данного ребёнка физической независимости.

Содержание курса имеет концентрическое строение, предусматривающее изучение одних и тех же разделов и тем в каждом классе. Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: *основы знаний, способы физкультурной деятельности, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка (заменена на кроссовую подготовку), подвижные игры.*

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование осуществляется на основе развития у детей двигательных качеств.

В зависимости от конкретных региональных и климатических условий учителям разрешается изменить выделенный объем времени на прохождение различных разделов программы.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в календарно-тематических планах на каждый триместр.

Одним из ведущих требований к проведению уроков физкультуры в начальных классах является широкое использование дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной и медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке вместе со всеми. К ним применяется индивидуальный подход и индивидуальное дозирование нагрузки.

В целях контроля в 1-4 классах проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности учащихся по бегу на 30 м, прыжкам в длину и с места, метанию на дальность.

Оценка по предмету «Физическая культура» определяется в зависимости от степени овладения учащимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально

Программа предполагает организацию проектной деятельности, которая способствует включению учащихся в активный познавательный процесс

Место курса в учебном плане

Предмет «Физическая культура» изучается в рамках предметной области Физическая культура обязательной части учебного плана АООП НОО для обучающихся с РАС ШДО ФРЦ (Вариант программы 8.1.) для 1 класса в объеме: 2 часа в неделю (66 уч. ч. в год).

Форма проведения занятий по программе: очная, возможно с применением электронных средств обучения и дистанционных образовательных технологий.

Планируемые результаты изучения конкретного учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умение организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умение активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

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

Метапредметные результаты

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях

Основное содержание курса

Основы знаний о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований.

Режим дня и личная гигиена человека.

Способы физкультурной деятельности

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Упражнения для формирования правильной осанки и развития мышц туловища

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика с основами акробатики.

Организуемые команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; перелезание,

ползание; лазания.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Легкая атлетика.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

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

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

Метание : малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Подвижные и спортивные игры.

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

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

На материале спортивных игр:

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

Баскетбол: передача мяча; ведение мяча; броски и ловля мяча; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; прием и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Общеразвивающие упражнения

* Данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала.

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой,

скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки : ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

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

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных

положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 60 м; равномерный 6 минутный бег.

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

Основные требования к знаниям и умениям учащихся к концу 1 класса

Учащиеся должны знать:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о способах изменения направления и скорости движения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов утренней зарядки;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;
- играть в подвижные игры;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

– выполнять строевые упражнения.

С учётом указанных особенностей обучающихся с РАС важными задачами занятий являются:

- Формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- оспитание потребности и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- Повышение общей работоспособности и привитие гигиенических навыков;
- Расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития социально значимых качеств личности, основных физических качеств и способностей.

На уроках Физической культуры учитываются специальные условия, необходимые для успешного обучения и социализации учащихся:

- дозирование объема, темпа, сложности материала и дозирование индивидуальной помощи каждому учащемуся;
 - структурирование видов деятельности;
 - индивидуализация физической нагрузки при подаче материала урока;
 - создание условий, способствующих выработке навыка социально приемлемого поведения;
- методы и приёмы, используемые в работе с классом для успешного освоения программы:
- зрительно-наглядную информацию — иллюстрации схемы тела человека;
 - невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков.
 - последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением.

Примерное тематическое планирование

№ урока	Тема	Кол-во часов
	I ТРИМЕСТР	
	Раздел: «Основы знаний» - 1 час,	

1	Инструктаж по ТБ. Познакомить с правилами поведения в спортивном зале.	1
Раздел: «Основы физкультурной деятельности» - 1 час		
2	Обучение построения в шеренгу, колонну. Ходьба под счет	1
3	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением	1
Раздел: «Легкая атлетика» - 10 часов		
4	Обучение понятием "основная стойка", "смирно", "равняйся".ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра.	1
5	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	1
6	Прыжок в длину с места. ОРУ.Построение в шеренгу, колонну. Развитие скоростно-силовых качеств	1
7	Метание малого мяча из положения стоя грудью в направлении метания.ОРУ. Развитие координации	1
8	Метание малого мяча в цель из положения стоя грудью в направлении метания.ОРУ. Развитие координации	1
9	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	1
10	Бег, беговые упражнения. Чередование бега с ходьбой до 30м. (15м бег-15 м ходьба)	1
11	Равномерный бег (3 минуты). Разновидности передвижений. Обучение понятию «расчет по порядку».	1
12	Равномерный бег (3 мин).ОРУ.Строевые упражнения.Размыкание и смыкание приставными шагами»	1
Раздел: «Подвижные игры на материале легкой атлетики» - 7 часов		
13	Обучение технике челночного бега 3×10 м. Развитие скорости реакции, быстроты.Подвижные игры с бегом: «Салки догонялки»	1
14	Подвижные игры с бегом: «К своим флажкам», «Два мороза».	1
15	Подвижные игры с бегом: «К своим флажкам», «Два мороза»	1
16	Подвижные игры с прыжками: «К своим флажкам», «вороны и воробьи».	1
17	Подвижные игры с прыжками: «К своим флажкам», «вороны и воробьи».	1
18	Подвижные игры с прыжками: «Быстро по местам».	1
19	Игры на закрепление и совершенствование развития скоростных способностей	1
20	Игры на закрепление и совершенствование навыков в прыжках. Игра «Попрыгунчики».	1
II ТРИМЕСТР		
Раздел: «Подвижные игры с элементами баскетбола» – 7 часов		
21	Передача мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1

22	Передача мяча. Подвижная игра «Мяч по кругу».	1
23	Ведение мяча. Игра-эстафета с мячом.	1
24	Ведение мяча. Игра-эстафета с мячом	1
25	Броски и ловля мяча. Подвижная игра «Мяч капитану».	1
26	Подвижная игра «Передал-садись».	1
27	Перебрасывание мяча. Подвижная игра «Бросай-поймай».	1
Раздел: «Гимнастика с основами акробатики» - 11 часа		
28	Повторить ТБ на уроках ФК. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Размыкание в шеренге на вытянутые руки. Построение в колонну по одному, равнение в затылок.	1
29	Группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью). Подвижная игра «Через ручей».	1
30	Полумост из положения лежа на спине. Игра «Раки».	1
31	Перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. Игра «Через ручей».	1
32	Стойка на носках, на одной ноге (на полу и гимнастической скамейке), ходьба по гимнастической скамейке, повороты на 90°. Подвижная игра «Раки».	1
33	Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке». Игра «Полоса препятствий».	1
34	Перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания. Игра «Парашютисты».	1
35	ОРУ с гимнастической палкой. Группировка. Перекаты в группировке Подвижная игра «Кошки-мышки».	1
36	Основная стойка. Построение в шеренгу и колонну по одному. Группировка лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Воробьи и вороны». Развитие координационных способностей. Название основных гимнастических снарядов.	1
37	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
38	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Игра «Кузнечики». Развитие скоростно-силовых качеств.	1
Раздел: «Подвижные игры с элементами футбола» – 5 часов		

39	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	1
40	Удар по неподвижному и катящемуся мячу. Игра «Догони мяч»	1
41	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	1
42	Ведение и остановка мяча. Эстафета «Проведи мяч по лабиринту»	1
43	Игра «Догони отбей», «Точный пас».	1
III ТРИМЕСТР		
Раздел: «Легкая атлетика» - 15 часов		
44	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».	1
45	Бег на 30 метров. Подвижная игра «Ловишка».	1
46	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Попрыгунчики». Развитие прыжковых качеств.	1
47	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Игра «Попрыгунчики». Развитие прыжковых качеств.	1
48	Бег. Метание малого мяча в цель.	1
49	Бег. Метание малого мяча в цель.	1
50	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»	1
51	Прыжки со скакалкой. Подвижная игра «Кот и мыши»	1
52	Игры с использованием скакалки. Подвижная игра «Мышеловка».	1
53	Прыжок в длину . Челночный бег.	1
54	Прыжок в длину . Челночный бег.	1
55	Выполнение упражнений на развитие выносливости и координации	1
56	Бег с преодолением препятствий	1
57	Чередование ходьбы с бегом.	1
58	Чередование ходьбы с бегом.	1
Раздел: «Подвижные игры с элементами волейбола» – 8 часов		
59	Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай» . Развитие координации	1
60	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости.	1
61	Эстафеты. ОРУ. Игра «Пятнашки». Развитие прыжковых качеств.	1
62	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1
63	Игра «Третий лишний». ОРУ. Развитие выносливости	1
64	Игра «Воробьи и вороны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	1

65	Эстафеты. Развитие координации.	1
66	Эстафеты. Развитие координации.	1

Рекомендации по учебно-методическому и материально-техническому обеспечению

1. Учебно-методическая литература

- *Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;*
- *Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии. М., «Вако»*
- *Левченко А.Н. Игры, которых не было. М., «Педагогическое сообщество России»*

2. Интернет-ресурсы (ЭОР)

- Государственная образовательная платформа «Российская электронная школа» <https://resh.edu.ru/>
- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов. - Режим доступа : <http://schoolcollection.edu.ru>
- Презентации уроков «Начальная школа». - Режим доступа : <http://nachalka.info/about/193>
- Поурочные планы: методическая копилка, информационные технологии в школе. – Режим доступа: www.uroki.ru

3. Учебно-практическое оборудование.

1. Стенка гимнастическая (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
2. Скамейка гимнастическая жесткая (2 м; 4 м) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
3. Комплект навесного оборудования (мишени для метания) (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).
4. Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи футбольные (на каждого ученика).
5. Скакалка детская.
6. Мат гимнастический.
7. Обруч пластиковый детский (демонстрационный экземпляр).
8. Флажки: разметочные с опорой, стартовые (демонстрационный экземпляр).
9. Лента финишная (демонстрационный экземпляр).
10. Рулетка измерительная.
11. Сетка для переноса и хранения мячей (1 комплект для групповой работы на 5–6 человек).