МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

КОМИТЕТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАМЕНСКИЙ РАЙОН

МКОУ "АСШ им. А.А. Кудрявцева"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 78EA1399DC63B6423C12C0F6037B3201
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "АРХАНГЕЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА ИМЕНИ А. А. КУДРЯВЦЕВА"
Действителен: с 03.05.2023 до 26.07.2024

Рассмотрено на	*Согласовано*	*Утверждено*
Заседании школьного методического объединения учителей начальных классов	*Педагогическим советом МКОУ "АСШ им. А. А. Кудрявцева"*	*приказом МКОУ «АСШ им. А.А. Кудрявцева»*
Протокол № 1 от «18» августа	*Протокол № 1 от «30» августа 2023г.*	_____ _____ *Иванчикова О.Н.*
		Приказ №72 от «31» августа 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

для обучающихся с ОВЗ ЗПР 7.2

2,3 классов

Составитель: Белавцева Любовь Николаевна

с. Архангельское 2023 год.

Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по адаптивной физической культуре (далее – Рабочая программа) разработана на основе:

- ✓ требований к результатам освоения программы начального общего образования, реализующей ФГОС НОО адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья[1] Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Архангельская средняя школа имени А. А. Кудрявцева»;
- ✓ авторской программы «Физическая культура» под ред. Матвеев А.П.
- ✓ Приказа Министерства образования и науки РФ № 1598 от 19.12.2014 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»;
- ✓ Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития ОДОБРЕНА решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15);
- ✓ Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 г.;
- ✓ Учебного плана МКОУ «АСШ им. А. А. Кудрявцева» на 2023-2024 учебный год.
- ✓ Рабочей программы воспитания МКОУ «АСШ им. А.А. Кудрявцева», утвержденная приказом №72-о от 31.08.2023.

Рабочая программа ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа ориентирована на учебники Матвеев А.П. «Физическая культура» 2, 3 класс.

Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится во 2, 3 классе – 3 часа в неделю – 102 часа (34 учебные недели).

Срок реализации рабочей программы 1 год.

Тематическое планирование

Класс: 2

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	2	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Способы физкультурной деятельности	2	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Физическое совершенствование	98	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого	102 час.	-	-	

Тематическое планирование

Класс: 3

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Знания о физической культуре	1	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	Способы физкультурной деятельности	2	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	Лёгкая атлетика	10	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	Спортивные и подвижные игры	13	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5	Гимнастика	22	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
6	Лыжная подготовка	18	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7	Спортивные и подвижные игры (продолжение)	16	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	Лёгкая атлетика	20	-	-	https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого	102 час.	-	-	

Класс: 2

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	**Что такое физическая культура. Техника безопасности на уроках физической культуры.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2	**Как возникли физические упражнения.** *Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных И.П. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию) (”понюхать цветок”, ”подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
3	**Чему обучают на уроках физической культуры**. *Упражнения на развитие двигательных умений и навыков: построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге на вытянутые руки;* закрепление.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	**Как передвигаются животные. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед и перепрыгиванием справа и слева от шнура. Подвижные игры.** *Прыжки: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180 ^{0} и 360 ^{0}; прыжки на одной ноге с продвижением вперед.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5-6	**Как передвигается человек. Всевозможные виды ходьбы и бега. Упражнения с предметами.** *Ходьба и бег: ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	медленном темпе с сохранением дистанции.			
7	**Одежда для игр и прогулок. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой.** Упражнения на развитие точности и координации Движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
8	*Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; Коррекционно-развивающие игры:* **«Порядок и беспорядок».**	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
9-10	**Что такое режим дня. Перестроение в круг из шеренги. Ходьба и бег по кругу**. *Составление режима дня. Беговые упражнения. Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
11	**Подвижные игры.** *Коррекционно-развивающие игры: «Узнай, где звонили», «Собери урожай» и др.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12-13	**Утренняя зарядка. Совершенствование основных положений рук и ног.** *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
14	**Физкультминутка.** *Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба в чередовании с бегом. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15-16	**Личная гигиена. Ходьба по скамейке на носках, с сохранением устойчивого равновесия.** *Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия:* сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»).	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17-18	**Что такое осанка. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Спрыгивание с высоты.** *Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног,*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы).			
19	*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
20-21	*Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки. Упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья».*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
22-23	**Метание на дальность. Бег и равновесие.** *Броски, ловля, метание мяча и передача предметов: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «из-за головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
24	**Ходьба с изменением темпа движения. Лазанье по гимнастической стенке.** *Лазание, перелезание, подлезание: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек с поддержкой.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25-26	**Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя.** *Метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27-28	**Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол.** *Равновесие: ходьба по г/скамейке с предметом (г/мяч); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29-30	**Упражнение в равновесии и прыжках.** *Равновесие: расхождение вдвоём при встрече на г/скамейке; «Петушок»,*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	«Ласточка» на полу. Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением.			
31-32	**Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.** *Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.* *Закрепление.* **Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения.** *Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
33-34	**Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.** *Броски мяча в корзину. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений.* *Закрепление.* **Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину.** *Броски мяча в корзину.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
35-36	**Техника ходьбы и бега парами и змейкой.** *Коррекционно-развивающие игры. Игры, с бегом и прыжками: «Побеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам».* Бег с изменением темпа движения. Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. Броски мяча в корзину. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, и равновесия.	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
37	**Совершенствование бросков мяча, подлезание под шнур.** *Броски набивного мяча весом 1кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, из-за головы; перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38-39	**Ходьба и бег между предметами.** *Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.* Ходьба и бег на выносливость. Подвижные игры“ Третий лишний“ ”Займи свой домик“	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
40-41	**Совершенствование разученных ранее координационных движений.** *На*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	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.			
42-43	**Совершенствование разученных ранее координационных движений.** *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.* Упражнение в равновесии и прыжках. «Ласточка» на полу. Элементы гимнастики «Берёзка», «Мостик».	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44	Элементы гимнастики. ”Мостик”. Подвижные игры: ”Третий лишний“ ”Салки”. Элементы гимнастики. Комплексное выполнение упражнений: ”берёзка", кувырок вперёд.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
45	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. *Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46-47	Совершенствование. Ходьба и бег с перепрыгиванием через предметы. Развитие выносливости. *Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построении. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48	Подвижные игры. Развитие быстроты, выносливости, силы, ловкости. Гимнастические упражнения прикладного характера. *Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
49	Передвижение на лыжах. Техника безопасности на лыжах. *Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями:*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.			
50-51	**Передвижение на лыжах**. *Стойка при передвижении и спуске на лыжах. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах Передвижение на лыжах. Закрепление. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте); скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52	*Передвижение на лыжах.* Техника выполнения ступающего шага. *Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
53	*Передвижение на лыжах.* Закрепление. *Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении).* Передвижение на лыжах. Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Закрепление. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Закрепление. *Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы.* Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Закрепление. Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух трех шагов. Передвижение на лыжах. Спуск с горы иными способами.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
55	*Передвижение на лыжах.* Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Закрепление. *Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
56	*Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, скольжение на правой левой ноге. Закрепление.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57	*Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

58	*Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	*Передвижение на лыжах. Эстафеты в передвижении на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	*Передвижение на лыжах. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61	*Передвижение на лыжах.* Техника выполнения ступающего шага и скользящего шага. Обобщение. *Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (в движении); скольжение на правой (левой) ноге после двух- трёх шагов.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
62	*Ходьба на лыжах. Скользящий шаг: одновременный, попеременный. Развитие ловкости, быстроты.* Передвижение на лыжах. Подъём ”лесенкой“ на горку, спуск с горы. Передвижение на лыжах. Торможение.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	Ходьба на лыжах. Одновременный и попеременный шаг. Закрепление. Спуск с горы. Ходьба на лыжах. Скользящий шаг. Подвижные игры: ”Попади в цель", ”Кто быстрее”.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64-65	**Прыжки через короткую скакалку на двух ногах.** *Прыжки со скакалкой.* Гимнастические упражнения прикладного характера. *Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Хождение по наклонной гимнастической скамейке с опорой на руки. Лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, влево, вправо. *Передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Передвижение по гимнастической стенке.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67-68	Положение группировки лежа на спине. Перекаты в группировке вперед, назад, влево, вправо из положения приседа на носках. *Акробатические упражнения.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты, стоика на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.			
69-70	Перекаты в группировке вперед, назад. Кувырок вперед из упора присев. *Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71	Прыжки с короткой скакалкой на двух ногах. Комплекс упражнений по развитию двигательных качеств. Развитие координации: *бег с изменяющимися направлением по ограниченной опоре; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и на двух ногах поочередно.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
72	*Передвижение по гимнастической стенке. Ходьба с сохранением правильной осанки.* Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Стойка и перемещение в стойке на согнутых в коленном суставе ногах. Хват и передача большого мяча. Футбол: *удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74-75	Ловля большого мяча на месте в паре. *Подбрасывание мяча; подача мяча; прием и передача мяча. Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
76-78	Баскетбол: *передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.* Формирование осанки: *ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы под музыку.*	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
79-80	Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения. *Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
81	Упражнения *без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания,*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	передвижение по наклонной гимнастической скамейке.			
82-84	Волейбол: *подбрасывание мяча; подвижные игры разных народов. Игры с мячом: «Кого назвали, тот и ловит», «Мяч по кругу». Развитие координации: упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом. Бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигнал*	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
85-86	Развитие координации: *преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключения внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
87-88	Бег с изменением направления движения, скорости. Подвижные игры и элементы спортивных игр. На материале гимнастики: *игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.* Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: *упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89-91	Коррекционно-развивающие упражнения. Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: *сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).*	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92-93	Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: *ходьба с мешочком на голове; поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове; упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путём прогиба назад; упражнения для укрепления позвоночника путём поворота туловища и наклона его в стороны.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: *сидя: вращение стопами поочерёдно и одновременно вправо и влево, катание*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	мяча ногами; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы.			
95-96	Ходьба и бег: *бег в колонне по одному в равномерном темпе; бег на 30 метров с высокого старта на скорость. Прыжки: прыжки в длину с места толчком двух ног.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: *со средними мячами (перекатывание партнёру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя), поднимание мяча вперёд, вверх, вправо, влево).*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98-99	Развитие быстроты: *повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положении; челночный бег; развитие выносливости: бег на дистанцию 400м.* Контроль равномерного бега на 400 м (без учета времени).	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	Контроль прыжка в длину с места. *Прыжковые упражнения: прыжки в длину.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	Подвижные игры. *Подвижные и спортивные игры*. Контроль развития силовой выносливости при сгибании, разгибании туловища в положении лежа на спине за минуту. *Развитие выносливости.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Контроль развития умения подтягиваться на низкой перекладине из виса лёжа. *Развитие выносливости.* Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого	**102 ч.**		

Класс: 3

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		
1	Инструктаж по ТБ во время занятий физической культурой. Понятие о физической культуре. Связь занятий физическими упражнениями с трудовой деятельностью народов, проживающих на территории Древней Руси. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. История развития физической культуры и первых соревнований.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
2-3	Как измерить физическую нагрузку. Составление режима дня. *Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, а также по профилактике и коррекции нарушений осанки.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
4	***Инструктаж по ТБ.*** Построение. Ходьба. Бег в медленном темпе. Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Ходьба, бег как жизненно важные способы передвижения человека.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
5-6	Ходьба. Бег в медленном темпе до 1 мин. Бег с изменением длины и частоты шага. Бег 30 метров с высокого старта. ***Прыжки в длину с места. Контроль.*** *Развитие выносливости: повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
7-8	Ходьба. Бег в медленном темпе до 2 мин. ***Бег 30 метров. Контроль.*** Обучение высокого и низкого старта. Метание мяча в цель. Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Высокий старт с последующим ускорением. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

9	Бег с изменением частоты и длины шага. Высокий и низкий старт. Обучение прыжка в длину с прямого разбега. Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Высокий старт с последующим ускорением. Прыжковые упражнения: на месте и с продвижением. Прыжковые упражнения: в длину и высоту.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
10-11	Ходьба. Бег в медленном темпе до 3 мин, Бег с изменением частоты и длины шага. ***Челночный бег 3х10 метров. Контроль.*** Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Челночный бег.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
12	***Прыжки через скакалку.*** Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
13-14	Ходьба с изменением направления. Бег с изменением частоты и длины шага. Обучение бегу с преодолением препятствия. ***Метание малого мяча на дальность с разбега.*** Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Ходьба, бег, прыжки, как жизненно важные способы передвижения человека. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
15	***Инструктаж по ТБ.*** Ходьба. Бег в медленном темпе и с изменением направления. ОРУ с мячом. *Ходьба, бег, как жизненно важные способы передвижения человека.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
16	Работа с малыми мячами. Подвижные игры и эстафеты. *Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
17-18	Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления. ОРУ без предмета. Обучение основной стойке баскетболиста. *Баскетбол: специальные передвижения без мяча.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
19-20	***Основная стойка баскетболиста. Основные передвижения в стойке б/б.*** *Баскетбол: ведение мяча. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

21-22	Ходьба. Бег в медленном темпе с изменением направления. ***Ведение мяча на месте и в движении. Контроль.*** Обучение передачи и ловли мяча в парах в движении. Игра «Пионербол». *Баскетбол: ведение мяча.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
23-24	Обучение броска мяча в кольцо. Подвижные игры. *Баскетбол: броски мяча в корзину.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
25-26	Ходьба. Бег в медленном темпе. ОРУ со скакалкой. *Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
27	ОРУ со скакалкой. Подвижные игры. *Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах)* .	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
28	***Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики.*** Ритмическая гимнастика. Упражнения на равновесие. Обучение стойке на лопатках. *Стойка на лопатках.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
29	Упражнения на осанку. Обучение кувырку вперед. *Кувырки вперед и назад.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
30	Упражнения на осанку. Обучение стойке на лопатках. *Стойка на лопатках.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
31-33	Обучение перестроению в две шеренги из одной. ***Стойка на лопатках. Контроль***. Совершенствование кувырка вперед и переката. *Кувырки вперед и назад.*	3		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
34-35	***Кувырок вперед. Контроль.*** Обучение переката назад с опорой руками за головой. *Перекаты.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
36-37	Совершенствование кувырка назад. Разучивание акробатической связки №1. *Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырки вперед и назад.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
38-39	Обучение упражнению «Мост». Кувырок назад через голову. Повторение акробатической связки №1. *Гимнастический мост. Акробатические комбинации. Пример: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев. Кувырки вперед и назад.			
40	***Кувырок назад через голову. Контроль.*** Обучение упражнению «Мост». *Кувырки вперед и назад. Гимнастический мост.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
41	***Упражнение «Мост». Контроль.*** Обучение двух кувырков вперед. *Гимнастический мост.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
42-43	Разучивание акробатической связки № 2. Совершенствование выполнения двух кувырков вперед и упражнения «Мост». *Акробатические комбинации. Пример: 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
44-45	***Два кувырка вперед. Контроль.*** Закрепление акробатической связки № 2, *Акробатические комбинации. Пример: 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
46	Прохождение полосы препятствия с элементами акробатики. *Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
47	Прохождение полосы препятствия с элементами акробатики. Подвижные игры. *Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
48-49	*Обучения прыжка через козла* «Ноги врозь». *Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
50	*Прыжки через скакалку. Контроль.* Подвижные игры. *Прыжки со скакалкой.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
51	***Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки.*** Свободное катание на лыжах. *Передвижение на лыжах.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
52-53	Скользящий шаг. Обучение двухшажному попеременному ходу. *Развитие координации: скольжение на правой (левой) ноге после двух - трех шагов.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
54	Двухшажный попеременный ход без палок. Обучение двухшажному попеременному ходу с палками. *Развитие*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

	координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).			
55-56	Обучение двухшажному попеременному ходу. Закрепление. *Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
57-58	***Беседа «Дыхание при ходьбе на лыжах». Двухшажный попеременный ход.*** Обучение спуску в высокой стойке. *Подъём* «Лесенка». *Передвижение на лыжах: спуски, подъемы.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
59	Совершенствование спуска в высокой стойке. *Подъём* «Лесенка». *Передвижение на лыжах: спуски. Передвижение на лыжах: подъемы.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
60	***Спуск в высокой стойке. Контроль.*** Подъём «Полуёлочка». *Передвижение на лыжах: спуски. Передвижение на лыжах: подъемы.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
61-62	Обучение *спуску* в основной стойке, Совершенствование *подъёма* «Полуёлочка». *Передвижение на лыжах: спуски, подъемы.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
63	***Беседа: «Основные способы передвижения человека». Спуск в основной стойке. Контроль.*** Совершенствование подъёма «Полуёлочкой». *Передвижение на лыжах: спуски, подъемы.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
64	Прохождение дистанции 500 метров. Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
65	Прохождение дистанции 600 метров. *Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
66	Прохождение дистанции 700 метров. *Развитие выносливости: передвижение на лыжах в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
67	Прохождение дистанции 800 метров. *Развитие выносливости: передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанции.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
68-69	***Подъём «Полуёлочкой».*** Спуск в основной стойке». *Передвижение на лыжах: спуски, подъемы.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

70	Прохождение дистанции 1000 метров. *Развитие выносливости: передвижение на лыжах с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
71-72	Свободное катание с горки. Подвижные игры. *Передвижение на лыжах: повороты. Передвижение на лыжах: торможение.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
73	Свободное катание с горки. Подвижные игры на свежем воздухе. *Передвижение на лыжах: спуски. Передвижение на лыжах: подъемы.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
74	***Инструктаж по ТБ во время проведения спортивных игр.*** Совершенствование основной стойки баскетболиста. *Баскетбол: подвижные игры на материале баскетбола.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
75-76	Развитие силовых способностей: передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе; из разных исходных положений. *Развитие силовых способностей: 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).*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
77	Метание набивных мячей (1-2кг) одной и двумя руками из разных исходных положений и различными способами. *Развитие силовых способностей: метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
78-79	*Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча.* Совершенствование техники ранее освоенных способов подачи мяча (повторение материала 2 класса).	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
80-81	Волейбол: приём и передача мяча, Прямая нижняя передача. Приём и передача мяча снизу двумя руками.	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
82-83	*Подвижные игры на материале футбола.* Подвижная игра «Выше ноги от земли».	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
84-85	Футбол. Специальные передвижения футболистов без мяча: челночный бег; бег лицом и спиной вперёд. *Подвижные игры на материале футбола.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
86	Футбол. Ведение мяча. *Футбол: ведение мяча. Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу. Футбол: остановка мяча.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/

87-88	*Прыжковые упражнения*: прыжки *в высоту*. Подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту с прямого разбега согнув ноги. *На материале лёгкой атлетики: прыжки.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
89	*Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
90-91	Техника выполнения прикладных упражнений. Ползание по-пластунски, ногами вперёд; запрыгивание на горку матов и спрыгивание с неё. *Прыжковые упражнения: спрыгивание и запрыгивание.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
92-93	Тестирование подъема туловища за 30 с. Игра «Сбей кегли противника». *Развитие силовых способностей: отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
94	*Развитие координации: преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
95-96	Тестирование подтягивания на низкой перекладине из виса лежа согнувшись. *Развитие силовых способностей: подтягивание в висе стоя и лежа.*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
97	Тестирование наклона вперед из положения стоя. Игра «Вышибалы». *Развитие гибкости: наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
98-99	*Развитие силовых способностей: прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево). Подвижная игра «Передал — садись».*	2		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
100	*Развитие координации: пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.* Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
101	*Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений.* Игра «Метко в цель».	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
102	Тестирование челночного бега 3х10 м. Игра «Пустое место». *Развитие быстроты: челночный бег.*	1		https://resh.edu.ru/subject/9/2/
	Итого	**102 ч.**		