

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»
Краснощёковского района Алтайского края

«Рассмотрено»

на заседании МО

Протокол №1

от 29.08.2024

«Согласовано»

Педагогический совет

Протокол №1 от 29.08.2024

«Утверждаю»

Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»

_____/М.П.Мозговая

Протокол №155 от 29.08.2024г

Адаптированная рабочая
программа по учебному
предмету физическая
культура

Начальное общее
образование ЗПР

3-4 класс

2024-2025 год

Составитель: Рогонов Д.А

С.Суетка 2024г

Пояснительная записка

Рабочая программа по физкультуре для 3-4 классов разработана на основе программы специальных образовательных учреждений для 1-4 классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2010 г. В учебном плане ОУ на изучение предмета «Физкультура» отведено по 3 часа в каждом классе, 102 часов в год.

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:

- * коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- * развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- * формирование, развитие и совершенствования двигательных умений и навыков;
- * развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;

- * укрепления здоровья, содействие нормальному физическому развитию. Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе, формированию духовных способностей ребёнка. 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.

Содержание рабочей программы

Формы организации

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделить на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала. При освоении знаний и способов деятельности целесообразно использовать учебники по физической культуре, особенно те их разделы, которые касаются особенностей выполнения самостоятельных заданий или самостоятельного закрепления разучиваемых физических упражнений.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, лёгкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описании техники их выполнения и т. п.

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках

относительно жёсткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качеств, физической нагрузке и её влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над её величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

Содержание курса

Знание о физической культуре

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и её влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности.

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование.

3 класс

Знания о физической культуре

Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений. Закаливание организма (обливание, душ).

Способы физкультурной деятельности

Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Проведение элементарных соревнований.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой.

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.

Легкая атлетика

Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.

Поворот переступанием.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».

На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», *Баскетбол:* специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».

Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств.

4 класс

Знания о физической культуре

Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

Способы физкультурной деятельности

Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».

Легкая атлетика

Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».

Низкий старт.

Стартовое ускорение.

Финиширование.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).

На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укачишься за два шага».

На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».

На материале спортивных игр:

Футбол: эстафеты с ведением мяча, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).

Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте, игра в «Пионербол».

Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств: с предметами, без предметов.

Коррекционные общеразвивающие упражнения направлены на:

Развитие пространственно-временной дифференцировки и точности движений;

Формирование правильной осанки и ориентации во времени и пространстве;

Интеллектуально-познавательное развитие.

На изучение предмета «Физкультура» в 1-4 классах отводится 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (1-4 классы)

Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Освоение АООП НОО обеспечивает достижение обучающимися с ЗПР трех видов результатов: личностных, метапредметных и предметных.

Личностные результаты освоения АООП НОО обучающимися с ЗПР включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социокультурным опытом. С учетом индивидуальных возможностей и особых

образовательных потребностей обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО отражают:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 6) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям
- 11) развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 12) овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 13) владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия, в том числе с использованием информационных технологий;
- 14) способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО включают освоенные

обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющими основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования. С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР метапредметные результаты освоения АООП НОО отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, коллективного поиска средств их осуществления;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 5) овладение навыками смыслового чтения доступных по содержанию и объему художественных текстов и научно-популярных статей в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
- 6) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям на уровне, соответствующем индивидуальным возможностям;
- 7) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- 8) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- 9) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 10) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- 11) овладение некоторыми базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности.
- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Классы		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		3	4	
1	Основы знаний о физической подготовке	В процессе урока	В процессе урока	https://galhar.jimdofree.com
2	Подвижные игры	34	34	https://galhar.jimdofree.com
3	Гимнастика с элементами	20	20	https://galhar.j

	акробатики			imdofree.com
4	Лёгкоатлетические упражнения	24	24	https://galhar.jimdofree.com
5	Лыжная подготовка	24	24	https://galhar.jimdofree.com
	Итого:	102	102	

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяются учителем в графике распределения материала по видам, в планах на каждую четверть и в поурочных планах.

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

Учащиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Требования к уровню подготовки обучающихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся начальной школы должны иметь представление:

* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;

* об особенностях игры в футбол, баскетбол.

Уметь:

* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;

* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;

* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);

* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;

Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Кол-во	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1	ТБ на уроке. Обучение высокому старту.	1	https://galhar.jimdofree.com
2	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	https://galhar.jimdofree.com
3	Бег с равномерной скоростью.	1	https://galhar.jimdofree.com

			1indofree.com
4	Бег с равномерной скоростью.	1	Https://galhar.jindofree.com
5	Бег с ускорением 15-20м	1	https://galhar.jindofree.com
6	Бег 30м. на результат	1	https://galhar.jindofree.com
7	Метание теннисного мяча в цель до 6м	1	https://galhar.jindofree.com
8	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	https://galhar.jindofree.com
9	Метание малого мяча на дальность	1	https://galhar.jindofree.com
10	Бег с равномерной скоростью	1	https://galhar.jindofree.com
11	Повторение бег 30м, метание мяча	1	https://galhar.jindofree.com
12	Бег 1000м, без учета времени	1	https://galhar.jindofree.com
13	Подвижные игры 12 часов ОРУ на месте, Игра «Кто обгонит»	1	https://galhar.jindofree.com
14	Упр-е пресс за 30 сек. Игра «Метко в цель»,	1	https://galhar.jindofree.com
15	ОРУ. Игры «Волк во рву», «Пчелы и медведи»	1	https://galhar.jindofree.com
16	ОРУ. Челночный бег 3x10 «Вызов номеров»	1	https://galhar.jindofree.com
17	ОРУ. Челночный бег 3x10, «Пчелы и медведи»	1	https://galhar.jindofree.com
18	ОРУ. «Салки», «Пустое место»	1	https://galhar.jindofree.com
19	ОРУ. Прыжок в длину с места, «Удочка»	1	https://galhar.jindofree.com
20	ОРУ. Прыжок в длину с места, «Удочка»	1	https://galhar.jindofree.com
21	ОРУ. Прыжки через скакалку, «Два медведя»	1	https://galhar.jindofree.com
22	ОРУ. Прыжки через скакалку, «Два медведя»	1	https://galhar.jindofree.com
23	Эстафеты. «Совушка»	1	https://galhar.jindofree.com
24	Эстафеты. «Перестрелка»	1	https://galhar.jindofree.com
25	ТБ. Акробатика. Обучение кувырка вперед.	1	https://galhar.jindofree.com
26	Закрепление кувырка вперед. Прыжки через скакалку	1	https://galhar.jindofree.com
27	Кувырок вперед. Обучение кувырок назад.	1	https://galhar.jindofree.com
28	Обучение «мост» и.п. лежа. Кувырок назад, пережат в	1	https://galhar.j

	стойка на лопатках.		imdofree.com
29	Оценить кувырок вперед. «Мост» и.п. лежа.	1	https://galhar.jimdofree.com
30	Кувырок назад. Обучение лазание по канату.	1	https://galhar.jimdofree.com
31	Оценить кувырок назад, пережат в стойка на лопатках. Лазание по канату.	1	https://galhar.jimdofree.com
32	«Мост», лазание по канату.	1	https://galhar.jimdofree.com
33	Лазание по канату, повторение кувырков вперед, назад. Оценить «Мост» и.п. лежа	1	https://galhar.jimdofree.com
34	Обучение опорный прыжок «козел» вскок на колени, упор присев, лазание по канату.	1	https://galhar.jimdofree.com
35	Обучение опорный прыжок вскок на колени, упор присев, соскок. Оценить лазание по канату	1	https://galhar.jimdofree.com
36	Опорный прыжок. Оценить лазание по канату	1	https://galhar.jimdofree.com
37	Опорный прыжок. Равновесие по наклонной скамейке.	1	https://galhar.jimdofree.com
38	Упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стенке.	1	https://galhar.jimdofree.com
39	Упражнения в равновесии. Вис на гимнастической стенке.	1	https://galhar.jimdofree.com
40	Оценить опорный прыжок вскок на колени сосок	1	https://galhar.jimdofree.com
41	Повторение лазание по канату.	1	https://galhar.jimdofree.com
42	Повторение акробатики.	1	https://galhar.jimdofree.com
43	Повторение опорного прыжка.	1	
44	Повторение висы, равновесие.	1	
45	Эстафеты с мячами. «Хвостики»	1	
46	Игры «Пустое место, Вызов номеров»	1	
47	Игры «Удочка, Два медведя»	1	
48	Игры «Перестрелка»	1	
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовке. ступающий шаг, скольжение без палок.	1	https://galhar.jimdofree.com
50	ступающий шаг, скольжение без палок и пройти скользящим шагом до 1000м.	1	https://galhar.jimdofree.com
51	Совершенствовать технику скользящего шага (без палок) Повторить повороты переступанием на месте. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1	https://galhar.jimdofree.com
52	Совершенствовать скользящий шаг без палок с широкой амплитудой работы рук, круговая эстафета с этапом до 100м.	1	
53	Совершенствовать технику скользящего шага с палками. обучение технике подъема ступающим шагом на склон, спуска в низкой стойке. Круговая эстафета с этапом до 100м.	1	https://galhar.jimdofree.com
54	Обучение подъем и спуск, эстафета	1	

55	учет умений по технике скольжения без палок. Совершенствовать умения в подъемах и спусках со склонов. Совершенствовать скоростные качества и умения в эстафете с поворотами. Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1	https://galhar.jimdofree.com
56	Оценить технику спусков и подъемов без палок (выборочно) Пройти средним темпом дистанцию до 1000м.	1	
57	Совершенствовать скольжение на учебном круге. Продолжить развитие скоростных качеств в эстафете с этапом до 150м. Пройти дистанцию до 1000м.	1	https://galhar.jimdofree.com
58	Разучить технику подъема «лесенкой». Раздельный старт - дист. 1000м на время.	1	
59	Совершенствовать технику подъема «лесенкой». Пройти с равномерной скоростью (средней) дистанцию 1000м.	1	https://galhar.jimdofree.com
60	Техника спуска в высокой стойке.	1	
61	Совершенствовать технику и скорость подъема на склон и спусков без палок и с палками во время игры «Пройди в ворота».	1	https://galhar.jimdofree.com
62	Разучить технику попеременно двухшажного хода без палок, спуска в низкой стойке.	1	https://galhar.jimdofree.com
63	попеременно двухшажный ход без палок. Спуск в низкой стойке.	1	
64	Техника попеременно двухшажного хода без палок. Оценить технику спуска в низкой стойке.	1	https://galhar.jimdofree.com
65	Разучить технику попеременно двухшажного хода с палками. Подъем «лесенкой»	1	
66	Совершенствовать технику спуска в высокой стойке ,техника попеременно двухшажного хода с палками.	1	https://galhar.jimdofree.com
67	Оценить технику попеременно двухшажного хода с палками, эстафеты.	1	
68	Круговую эстафета с этапом не менее 100м. развитие скоростной выносливости дист. до 2км со средней скоростью.	1	https://galhar.jimdofree.com
69	Развитие скоростной выносливости , дистанция до 2км со средней скоростью.	1	
70	Повторение попеременно двухшажный хода. Игра «Вызов номеров» Медленно пройти дистанцию до 2км.	1	https://galhar.jimdofree.com
71	Контрольный забег на дистанцию 1000м .	1	
72	Круговая эстафета. Медленно пройти дистанцию до 2км.	1	https://galhar.jimdofree.com
73	Эстафеты с мячами. «Хвостики»	1	
74	ОРУ. «Салки», «Пустое место»	1	
75	Игры «Перестрелка», «Два медведя»	1	https://galhar.jimdofree.com
76	Игры «Пчелы и медведи», «Караси и щуки»	1	
77	Игры «Пустое место, Вызов номеров»	1	
78	Игры «Перестрелка», пионербол	1	

79	Подвижные игры (с метанием)	1	https://galhar.jimdofree.com
80	Подвижные игры (с метанием)Ловля и передача мяча на месте.	1	https://galhar.jimdofree.com
81	Ловля и передача мяча на месте.	1	
82	Ведение мяча на месте,пресс за 30 сек. Игра «Метко в цель»,	1	
83	Ведение мяча с изменением направления	1	
84	Ведение мяча. Встречная эстафета.	1	
85	ОРУ. Челночный бег 3х10, «Пчелы и медведи»	1	https://galhar.jimdofree.com
86	Ведение мяча с изменением отскока	1	
87	ОРУ. Прыжок в длину с места, «Удочка»	1	
88	Встречная эстафета, «Перестрелка»	1	https://galhar.jimdofree.com
89	ОРУ. Прыжки через скакалку,«Караси и щуки»	1	
90*	Подтягивание из вися лежа «Перестрелка»	1	
91	Бег из разных исходных положений	1	https://galhar.jimdofree.com
92	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением.	1	
93	Бег с равномерной скоростью.	1	https://galhar.jimdofree.com
94	Бег с ускорением 15-20м	1	https://galhar.jimdofree.com
95	Бег 30м. на результат	1	
96	Метание теннисного мяча в цель до 6м	1	https://galhar.jimdofree.com
97	Метание малого мяча в горизонтальную цель	1	
98	Метание малого мяча на дальность	1	https://galhar.jimdofree.com
99	Кроссовая подготовка.	1	
100	Бег с равномерной скоростью	1	https://galhar.jimdofree.com
101	Бег 1000м, без учета времени	1	
102	Подвижные игры	1	https://galhar.jimdofree.com
	Итого:	102 ч	

Учебно-методическое обеспечение

1.В.И.Лях. Физическая культура. Рабочие программы. 1 – 4 классы. М: Просвещение, 2014г

2.Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных организаций. М: Просвещение, 2014г.

3.В.И. Ковалько. Поурочные разработки по физической культуре 1-4 классы, Москва, «Вако», 2017г.

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

Приказ, причина коррекции	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество часов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя _____

