

СОГЛАСОВАНО
Педагогический совет

Протокол №11
от "27" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор

М.А. Рог
Приказ №108/2
от "27" 06 2022 г.

Рабочая программа
для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.0, 7.2)
Наименование учебного предмета «Физическая культура»
3 класс

Срок реализации программы 1 год (2022/2023 уч.г.)
Рабочую программу составила Кузнецова Елена Сергеевна

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 1-4 классов разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ, Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы курса «Физическая культура» 1 - 4 классы Т.С. Лисицкая, Л.А. Новикова (УМК «Планета знаний»).

Программа рассчитана на 102 часа в 3 классе из расчета 3 часа в неделю.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач**:

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- 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 включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на:

- укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития;
- формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями;
- овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности,

необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

В программе содержание учебного предмета задано в конструкции двигательной деятельности и включает следующие учебные разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование». Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Предмет «Адаптивная физическая культура» включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности и формирует физическую культуру личности.

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

Система физического воспитания, объединяет урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, создаёт максимально благоприятные условия для раскрытия, развития и коррекции не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения, формирование физической культуры личности.

Физическая культура в классах для детей с задержкой психического развития ориентирована на создание благоприятных двигательно-игровых условий для самопроизвольной реализации детьми их естественного двигательного потенциала. Свободная двигательная активность позволяет ребёнку испытывать радость от физических упражнений; трансформирует их из механических в реабилитационно - лечебные, освобождая от чувства тревожности, зажатости, страха.

Организация творческой деятельности учащихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребёнка, найти индивидуальный подход к нему с учётом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал. Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития создаёт основу «коррекционно-развивающей» и «развивающейся» деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение адаптивной физической культуры в начальной школе выделяется в 3 классе 102 часа (3 часа в неделю, 34 учебные недели). Общий объём учебного времени составляет 102 часов.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми

компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Предметные результаты включают освоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

3 класс

Личностные результаты:

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей.

Метапредметные результаты:

- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;
- готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять сдержанность, рассудительность.

Предметные результаты:

- овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

Содержание изучаемого предмета

- Основы знаний о физической культуре:

- естественные основы
- социально – психологические основы
- приемы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля

- Легкоатлетические упражнения:

- бег
- прыжки
- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

- Кроссовая подготовка:

- освоение техники бега в равномерном темпе
- чередование ходьбы с бегом
- упражнения на развитие выносливости

- Подвижные игры (Внутри предметный модуль):

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола , волейбола

Контрольные нормативы для 3 класса

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Бег на 30 м, сек.	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
Челночный бег 3×10 м, сек.	9,0	9,5	10,0	9,5	10,0	10,5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на перекладине (мальчики), кол-во раз	5	4	3	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (девочки), кол-во раз	–	–	–	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лежа на спине за 30 сек., кол-во раз	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин., сек.	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

6. Тематическое планирование

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		3 класс
1	Базовая часть (Основы знаний о физической культуре)	В процессе урока
1.1	Легкая атлетика	11
1.2	Кроссовая подготовка	14
1.3	Гимнастика	16
1.4	Внутри предметный модуль. Шахматы.	21
2	Подвижные игры на основе баскетбола, волейбола	21
3	Кроссовая подготовка	9
4	Легкая атлетика	10
	Итого	102

7. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов. Инструктаж по ТБ	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
2.	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
3.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
4.	Виды физических упражнений.	1	0	1		Практическая работа;
5.	Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
6.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
7.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1		Практическая работа;
8.	Закаливание организма. Способы составления графика закаливающих процедур.	1	0	1		Практическая работа; Беседа;
9.	Дыхательная гимнастика Зрительная гимнастика	1	0	1		Практическая работа;
10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега Комплекс упражнений для развития прыгучести	1	0	1		Практическая работа;
11.	Техника выполнения прыжка в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;

12.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;
13.	Способ самостоятельного обучения прыжку в длину с разбега способом согнув ноги	1	0	1		Практическая работа;
14.	Техника выполнения прыжка в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
15.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
16.	Способ самостоятельного обучения прыжку в высоту с прямого разбега	1	0	1		Практическая работа;
17.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча. Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.	1	0	1		Практическая работа;
19.	Техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
20.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1		Практическая работа;
21.	Техника челночного бега 3 × 5 м; 4 × 5 м; 4 × 10 м	1	0	1		Практическая работа;

22.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1		Практическая работа;
23.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	1	0	1		Практическая работа;
24.	Бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1		Практическая работа;
25.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения	1	0	1		Практическая работа;
26.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Вперед», «В два шага»	1	0	1		Практическая работа;
27.	Организующие команды: «Стройся», «Смирно», «На первый, второй рассчитайся», «Вольно», «Шагом марш», «На месте стой, раз, два», «Вперед», «В два шага»	1	0	1		Практическая работа;
28.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату Лазание по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;
29.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;

30.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в три приема	1	0	1		Практическая работа;
31.	Лазание по канату в два приема	1	0	1		Практическая работа;
32.	Общеразвивающие и подготовительные упражнения для разучивания техники лазания по гимнастическому канату в два приема	1	0	1		Практическая работа;
33.	Способы самостоятельного разучивания лазанию по канату в два приема	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
34.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
35.	Передвижения по гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
36.	Освоение техники передвижения по наклонной гимнастической скамейке	1	0	1		Практическая работа;
37.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	1	0	1		Практическая работа;
38.	Освоение техники лазанья по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием	1	0	1		Практическая работа;
39.	Освоение техники лазанья и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту	1	0	1		Практическая работа;

40.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку Способы самостоятельного разучивания прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа;
41.	Прыжки через скакалку на месте, с изменяющейся скоростью вращения	1	0	1		Практическая работа;
42.	Эстафета с выполнением прыжков через гимнастическую скакалку	1	0	1		Практическая работа;
43.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
44.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
45.	Ритмическая гимнастика»	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1		Практическая работа;
47.	Изучение танца полька в полной координации с музыкальным сопровождением;	1	0	1		Практическая работа;
48.	Повторение и закрепление приёмов выполнения различных комбинаций гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений	1	0	1		Практическая работа;

49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом Способы подбора лыжного инвентаря для лыжных прогулок. ТБ	1	0	1		Практическая работа;
50.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным двушажным лыжным ходом	1	0	1		Практическая работа;
51.	Передвижение попеременным двушажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	0	1		Практическая работа;
52.	Выполнение передвижения попеременным двушажным лыжным ходом на оценку	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
53.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания. Техника поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
54.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике поворота на лыжах способом переступания	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка. Правила поведения на уроках плавания	1	0	1		Практическая работа;
56.	Имитационные упражнения кроля на груди в зале «сухого плавания»	1	0	1		Практическая работа;

57.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр Игровые действия подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа;
58.	Организация и проведения подвижной игры «Попади в кольцо»	1	0	1		Практическая работа;
59.	Игровые действия подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа;
60.	Организация и проведения подвижной игры «Гонки баскетбольных мячей»	1	0	1		Практическая работа;
61.	Игровые действия подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа;
62.	Организация и проведение подвижной игры «Не давай мяча водящему»	1	0	1		Практическая работа;
63.	Игровые действия подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа;
64.	Организация и проведение подвижной игры «Круговая лапта»	1	0	1		Практическая работа;
65.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры. Баскетбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа;
66.	Общеразвивающие упражнения для обучение техническим действиям игры баскетбол	1	0	1		Практическая работа;
67.	Техника ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;

68.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
69.	Способ самостоятельного освоения техники ведения баскетбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
70.	Техника ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
71.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения технике ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	0	1		Практическая работа;
72.	Способ самостоятельного освоения техники ловли и передачи баскетбольного мяча двумя руками от груди	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
73.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
74.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
75.	Волейбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа;
76.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре в волейбол	1	0	1		Практическая работа;
77.	Техника прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
78.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания прямой нижней подачи в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
79.	Способ самостоятельного обучения прямой нижней подаче в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
80.	Техника приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа;

81.	Подводящие упражнения для самостоятельного разучивания приема мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
82.	Способ самостоятельного обучения приему мяча снизу двумя руками в волейболе	1	0	1		Практическая работа;
83.	Игра в Пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
84.	Игра в Пионербол.	1	0	1		Практическая работа;
85.	Футбол как спортивная игра	1	0	1		Практическая работа;
86.	Общеразвивающие упражнения для обучения игре футбол	1	0	1		Практическая работа;
87.	Техника удара по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа;
88.	Подводящие упражнения для обучения удару по неподвижному мячу в футболе	1	0	1		Практическая работа;
89.	Ведение футбольного мяча	1	0	1		Практическая работа;
90.	Подводящие упражнения для обучения ведению мяча в футболе	1	0	1		Практическая работа;
91.	Игра в футбол.	1	0	1		Практическая работа;
92.	Игра в футбол.	1	0	1		Практическая работа;
93.	Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	1	0	1		Практическая работа;
94.	Бег на 30 м (с)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;

95.	Смешанное передвижение на 1000 м (мин,с)	1	0	1		Практическая работа;
96.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
97.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
98.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	1	0	1		Практическая работа;
99.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
100.	100. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
101.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	1	0	1		Практическая работа;
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0		Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И.,
Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы:
пособие для учителей общеобразоват. учреждений / В.И.Лях. – М.: Просвещение, 2016.- 64 с. 2.
Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях. – 13-е изд. – М. :
Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/subject/9/>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Компьютерный стол

Ноутбук учителя

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Скамейки гимнастические

Маты гимнастические

Бревно гимнастическое напольное

Перекладина гимнастическая пристенная

Канат для лазания

Перекладина навесная универсальная

Тренажер навесной для прессы

Мячи для метания

Комплект судейский

Ботинки для лыж

Лыжи

Лыжные палки

Стойки волейбольные с волейбольной сеткой.

Ворота для мини-футбола складные

Мячи баскетбольные

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи набивные

Скакалки, обручи