

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Красносельцевская
средняя школа имени И.А.Дядькина» Быковского муниципального района
Волгоградской области

02-04

Рассмотрено
на педагогическом совете

Протокол № 1
от « 30 » августа 2021г.

Утверждаю
Директор МКОУ «Красносельцевская СШ»


Н.М. Рыжова
приказ № 156
от « 31 » августа 2021г.



Адаптированная рабочая программа
(легкая умственная отсталость)
по физической культуре
для 3 б класса
на 2021 -2022 учебный год

Составила :

учитель начальных классов

Нитова Б.

Красноселец 2021г.

Раздел1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена на основе государственной учебной программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В., автор. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012); соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебник Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учебник для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

Основная цель:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
- усвоение учащимися речевого материала, используемого учителем на уроках по физической культуре.
- формирование и развитие навыков самоконтроля, соблюдения правил безопасности при выполнении физических упражнений.

Задачи курса

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.

Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культуры и доступных видах спорта. Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, адекватно их дозировать.

Овладение основами доступных видов спорта (легкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

Коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы;

Воспитание нравственных качеств и свойств личности

В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям должны просматриваться следующие **принципы**:

- индивидуализация процесса обучения;
- коррекционная направленность обучения;
- оптимистическая перспектива;
- комплексность обучения на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических теорий.

Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного 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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент – лыжная подготовка. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Рабочая программа составлена на основе государственной программы под редакцией Воронковой В.В., 2014 г., Москва, Владос

Раздел 3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказом Минобрнауки РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии» учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в начальной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год, при трехразовых занятиях в неделю.

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 совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

основной формой работы по физической культуре является урок.

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.

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Раздел «Легкая атлетика» включает ходьбу, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей двигательных качеств. Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса при температуре не ниже 12° С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья школьников. 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.

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

Раздел 3 Содержание программы

Основы знаний о физической культуре Физическая культура у древних народов Руси, связь ее содержания с их трудовой деятельностью. Физические упражнения, их разновидности и правила выполнения. Спортивные игры футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений .

Способы самостоятельной деятельности Комплексы общеразвивающих упражнений для развития основных физических качеств и подготовительные упражнения для закрепления и совершенствования двигательных действий. Графическая запись физических упражнений. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Элементарные соревнования в развитии физических качеств. Водные закаливающие процедуры (обливание под душем).

Физическое совершенствование

Гимнастика с основами акробатики: стойка на лопатках согнув ноги, мост из положения лежа на спине, кувырок вперед.

Строевые упражнения: передвижения противоходом, змейкой, перестроение в две шеренги, расчет на первый-второй. Лазания: по скамейке, по гимнастической стенке, по канату. Упражнения на равновесие.

Легкая атлетика

Прыжки: в длину и высоту с прямого разбега. Метание мяча. Челночный бег. Высокий старт.

Лыжные гонки

Передвижения на лыжах: Ступающим и скользящим шагом, подъем наискось и лесенкой, торможение плугом, спуски в низкой стойке, лыжные гонки на 1 км.

Подвижные игры

На материале гимнастики с основами акробатики: “Параютисты”, “Увертывайся от мяча”, “Гонки мячей по кругу”, “Догонялки на марше”;

На материале легкой атлетики “Салки с ленточками”, “Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», “Мяч среднему”, “Круговая охота”, “Капитаны”;

На материале лыжной подготовки: “Быстрый лыжник”, “За мной “

На материале спортивных игр:

Футбол: удар ногой, с разбега, по неподвижному и котящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м на расстояние до 7-8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м на расстояние 7-8 м) мишень; ведение мяча между предметами и обводка предметов.

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.

Общеразвивающие упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные требования к качеству освоения программного материала В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся третьего класса должны:

Иметь представления:

- о физической культуре и ее содержании у народов древней Руси;
- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры футбол, баскетбол, волейбол.

Уметь: - составлять и выполнять комплексы общеразвивающих 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 способом обливания под душем;

- составлять правила элементарных соревнований по выявлению лучших результатов в развитии силы, быстроты и координации.

- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Раздел 4. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

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

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

- умения доносить информацию в доступной, эмоционально яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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.

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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её 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.

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 её 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 инвентарём 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 её напряжённость 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 подсчёт при выполнении бщеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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.

Регулятивные УУД

- укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию,
- выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;
- преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнение приемы страховки и самостраховки;
- выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;
- выполнение соревновательные упражнения в избранном виде спорта;
- овладение школой движений;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).

Познавательные УУД

- планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;
- осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;
- сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;
- чтение графических изображений (рисунки, схемы);
- выработка представлений об основных видах спорта;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;
- выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;
- поиск необходимой информации в Интернете.

Коммуникативные УУД

- умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;
- умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);
- осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.

Практическая деятельность

- повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья;
- организации и проведение индивидуального, коллективного семейного отдыха, участие в спортивных соревнованиях.

Раздел 5. Содержание тем учебного курса

Содержание программного материала уроков состоит из базовых основ физической культуры и большого количества подготовительных, подводящих и коррекционных упражнений.

В программу включены следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, подвижные игры.

Гимнастика и акробатика (22 часа).

Строевые упражнения: построение в колонну, шеренгу по инструкции учителя. Повороты на месте под счёт размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два через середину зала в движении с поворотом. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Реже шаг!»

Общеразвивающие и корригирующие упражнения без предметов: - упражнения на осанку; - дыхательные упражнения; - основные положения и движения рук, ног, туловища, головы.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами: - с гимнастическими палками; - с флажками; - с мячами; - со скакалкой; - с набивными мячами.

Акробатические упражнения: перекаты в группировке. Из положения лёжа на спине «мостик». 2-3 кувырка вперёд (индивидуально)

Лазанье: по гимнастической стенке вверх и вниз разноимённым и одноимённым способами, в сторону приставными шагами, по наклонной скамейке (угол 20-30 град.) с опорой на стопы и кисти рук. Пролезание сквозь гимнастические обручи.

Висы: на гимнастической стенке на согнутых руках. Упор на гимнастической скамейке, гимнастическом козле.

Равновесие: ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через предмет, по рейке гимнастической скамейке, с доставанием предметов с пола в положении приседа. Стойка на одной ноге, другая в сторону, вперёд, назад с различным положением рук.

Опорные прыжки: подготовка к выполнению опорных прыжков. Прыжок боком через гимнастическую скамейку с опорой на руки. Прыжок в глубину из положения приседа.

Обучающиеся должны знать:

- правила поведения в физкультурном зале, спортивной площадке;
- название снарядов и гимнастических элементов;
- правила безопасности при занятии физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять строевые команды учителя;
- сохранять равновесие на гимнастической скамейке с предметом в руках;
- лазать на четвереньках по наклонной плоскости вверх, вниз.

Лёгкая атлетика (30 часов)

Ходьба: в различном темпе, с выполнениями упражнений для рук . С контролем и без контроля зрения.

Бег: понятие высокий старт. Медленный бег до 3-х минут . Бег в чередовании с ходьбой до 100 м.. Челночный бег (3x5 м) .на скорость до 40 м. понятие эстафетный бег (встречная эстафета).

Прыжки: с ноги на ногу с продвижением вперёд, до 15 м. прыжки в длину (место отталкивание не обозначено) способом согнув ноги.

Ознакомление с прыжком с разбега способом перешагивание.

Метание: малого мяча левой, правой рукой на дальность в горизонтальную и вертикальную цель (баскетбольный щит с учётом дальности отскока на расстоянии 4-8 м) с места.

Обучающиеся должны знать:

- понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках;
- значение утренней зарядки;
- правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять ходьбу с различным положением рук;
- выполнять высокий старт, бегать на скорость 30 метров, бегать с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени;
- прыгать в длину с разбега без учёта места отталкивания, в высоту с прямого разбега способом «согну ноги»;
- метать мяч на дальность.

Лыжная подготовка (20 часов)

Построение в одну шеренгу с лыжами и на лыжах. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!».

Передвижение скользящим шагом по учебной лыжне.

Подъём ступающим шагом на склон, спуск с горки в основной стойке.

Передвижение на лыжах (до 800 м за урок).

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при занятиях лыжами
- как строиться в шеренгу с лыжами, выполнять команды с лыжами в руках.

Обучающиеся должны уметь:

- правильно выбирать лыжи и палки;
- выполнять на лыжах повороты на месте вокруг пяток;
- выполнять спуск в основной стойке лыжника;
- проходить на лыжах до 1 км.

Подвижные игры (30 часа)

«Два сигнала», «Запрещённое движение». Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Самые сильные», «Мяч – соседу». Игры с бегом и прыжками: «Пятнашки маршем», «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «К своим флажкам». Игры с бросанием, ловлей и метанием: «Зоркий глаз», «Попади в цель», «Мяч среднему», «Гонка мячей по кругу». Игры зимой : «Вот так карусель», «Снегурочка».

Обучающиеся должны знать:

- правила безопасности при занятиях подвижными играми;
- правила игр и выполнять их

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

Уроки лыжной подготовки как обязательные занятия проводятся с 3 класса сдвоенными уроками при температуре не ниже 12°C (для средней климатической зоны).. При проведении уроков по лыжной подготовке, особое внимание уделять соблюдению технике безопасности и охране здоровья школьников.

Последовательность и сроки прохождения программного материала, количество времени на различные разделы программы определяю 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, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

№п/п	Название раздела	Количество часов
1	Гимнастика и акробатика (22 часа).	22ч
2	Лёгкая атлетика (30 часов)	30ч
3	Лыжная подготовка (20 часов)	20ч
4	Подвижные игры (30 часа)	30ч
5	Общее количество часов	102ч.

Тематическое планирование с учетом рабочей программы воспитания с

указанием количества часов, отводимых на изучение каждой темы

Физическая культура 3 б класс				
№	Наименование разделов	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Всего часов	
1	Гимнастика и акробатика	День знаний Мероприятие, приуроченное к международному дню распространения грамотности. Уроки нравственности ко Дню пожилого человека	22	
2	Лёгкая атлетика	Правовой лекторий «Дети-детям», приуроченный к международному дню правовой помощи детям Единый урок «Права человека»	30	
3	Лыжная подготовка	Уроки патриотизма «Воинам –интернационалистам посвящается...», приуроченные ко дню памяти о россиянах, исполнявших служебный долг	20	

		за пределами Отечества		
4	Подвижные игры	Участие в мероприятиях Европейской недели иммунизации Мероприятия, посвященные дню космонавтики. Гагаринский урок «Космос –это мы»	30	
		Всего:	102	

Раздел 6. Календарно -тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс 8 вид

№ уро ка	Наименование разделов и тем.	Тип урока	Оборудовани е, контрольно-измерительны е материалы.	ЗУНы	УУД	Контроль	Д/з	Дата план	Дата факт
1	Легкая атлетика.15ч. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Эстафеты.	вводный	Эстафетные палочки.	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ	Регулятивные УУД •укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями	Фронтальный, индивидуальный	Правила поведения на уроке		
2	Строевые упражнения. Разновидности ходьбы и бега. Игра «Салки»	Урок закрепления изученного	Флажки.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять высокий старт, прыжки и метание в цель в подвижных играх		Фронтальный, индивидуальный	Ходьба, бег. Правила игры		
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	Урок закрепления знания и умения	Мячи.			Фронтальный, индивидуальный	Ходьба, бег. Правила игры		
4	Высокий старт. Эстафетный бег.	Урок закрепления знания и умения	Эст. палочки	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Текущий	Беговые упражнения		
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	комбинированный	Эст. палочки			Устный опрос	Беговые упражнения		
6	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега.	комбинированный	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять «челночный бег»; прыжки в длину с разбега		Текущий	Беговые упражнения, прыжки		
7	Челночный бег. Прыжки в длину с разбега. ОРУ.	Урок закрепления знания и умения	Кубики, секундомер, сектор для прыжков.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять «челночный бег»; прыгать в длину с разбега		Устный опрос	Беговые упражнения, прыжки		
8	Бег по пересечённой местности. Метание мяча.	комбинированный	Мячи для метания.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать		Текущий	Беговые упражнения		

				мяч на дальность	<p>различной целевой направленности;</p> <ul style="list-style-type: none"> •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. <p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики 					
9	Метание мяча. Эстафеты.	Урок закрепления знания и умения	Мячи для метания.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Устный опрос	Беговые упражнения			
10	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	комбинированный	Мячи. Рулетка.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность, прыгать в длину с разбега		Текущий	Беговые упражнения			
11	Метание мяча. Прыжки в длину с места.	комбинированный	Мячи. Рулетка	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность		Фронтальный, индивидуальный	Метание мяча, прыжки			
12	Высокий старт. Спринтерский бег.	Урок закрепления знания и умения	Флажки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Текущий	Беговые упражнения			
13	Высокий старт. Спринтерский бег. Эстафеты.	Урок - эстафета	Флажки. Эстафетные палочки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		Фронтальный, индивидуальный	Беговые упражнения			
14	Строевые упражнения. ОРУ. Игра на развитие внимания.	Урок закрепления знания и умения	Флажки.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять высокий старт, прыжки и метание мяча в цель в подвижных играх		Текущий	ОРУ			
15	Строевые упражнения. ОРУ. Игры с метанием мяча.	Урок закрепления знания и умения	Мячи.		Фронтальный, индивидуальный	ОРУ				
16	Подвижные игры с элементами спортивных. 12ч. Техника безопасности. ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Перестрелка».	Урок закрепления знания и умения	Мячи баскетбольные, волейбольные, стойки.	Знать правила поведения на уроках физической культуры. Уметь выполнять комплексы ОРУ. Ведение мяча на месте.	Текущий	Беговые упражнения. Правила игры				

17	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Мяч среднему».	Урок - игра	Мячи.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических	Фронтальный, индивидуальный	Правила игры		
18	ОРУ с мячом. Передачи мяча в парах. Игра «Круговая охота».	Урок - игра	Мячи.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры		
19	ОРУ с мячом. Ведение мяча на месте и в движении. Игра «Перестрелка».	Урок - игра	Мячи.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	ОРУ с мячом Правила игры		
20	Передачи и приём баскетбольного мяча. Строевые упражнения. Эстафеты с мячами.	Урок- эстафета	Мячи.	Знать комплекс ОРУ. Уметь выполнять стойку баскетболиста		Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом		
21	Передачи и приём баскетбольного мяча. Игра «Мяч среднему».	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча		Текущий	ОРУ с мячом		
22	ОРУ. Ведение и передача баскетбольного мяча. Эстафеты с мячами.	Урок- эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья		Текущий	ОРУ с мячом		

				человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта;				
23	ОРУ с мячом. Ведение баскетбольного мяча. Эстафеты.	Урок- эстафета	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	•формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;	Текущий	ОРУ с мячом		
24	ОРУ с мячом. Передачи мяча через сетку. Игра «Салки».	Урок- игра	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	•выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом. Правила игры		
25	Передачи мяча через сетку. Эстафеты с мячами.	Урок- эстафета	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	поиск необходимой информации в Интернете.	Текущий	ОРУ с мячом		
26	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол» по упрощенным правилам.	Урок - игра	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом. Правила игры.		
27	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Урок- игра	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	•умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);	Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры		
1 (28)	ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч среднему».	Урок - игра	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	•осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.	Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры		
2 (29)	ОРУ с мячами. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Пионербол».	Урок - игра	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ с мячом. Правила игры		
3 (30)	ОРУ. Передачи и прием мяча через сетку. Игра «Перестрелка».	Урок - игра	Мячи.	Знать ОРУ с мячом. Уметь выполнять передачу мяча через сетку.	•выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;	Текущий	ОРУ с мячом. Правила игры		
4 (31)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра «Перестрелка». Эстафеты.	Урок - игра	Скакалки. Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки со	•преодоление полосы препятствий с	Текущий	ОРУ .Прыжки со скакалкой Правила игры		

				скакалкой	использованием разнообразных способов передвижения;				
5(3 2)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Силовая подготовка. Игра «Гонка мячей».	Урок - игра	Скакалки. Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять	•выполнение приемы страховки и самостраховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ .Прыжки со скакалкой Правила игры		
6(3 3)	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	Уро силовой подготовки	Мячи.		•овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).	Текущий	ОРУ на силу		
7 (34)	Игры и эстафеты с элементами баскетбола.	Урок - игра	Мячи.	Знать и уметь выполнять ведение и передачу мяча. Уметь выполнять упражнения с баскетбольным мячом	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;	Устный опрос	ОРУ с мячом		
8 (35)	<u>Гимнастика</u> . 14ч. ТБ. Строевые упражнения. Комплекс УУГ. Эстафеты.	Урок - эстафета	Маты, канат, скамейки.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в эстафетах	•сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта;	Текущий	Правила игры		
9 (36)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	Урок - игра	Скамейка.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	•формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;	Фронтальный, индивидуальный	Правила игры		
10 (37)	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	Урок - эстафета	Перекладина.	Знать своё место в строю. Уметь выполнять основные виды движений; вести контроль за развитием двигательных качеств		Текущий	Правила игры		
11 (38)	Кувырок вперед. Лазание по гимнастической стенке.	Урок - эстафета	Маты. Гимнастичес	Знать правила поведения на		Фронтальный,	ОРУ на внимате		

)	Эстафеты.		кая стенка.	Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперёд, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.	<ul style="list-style-type: none"> •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; 	индивидуальный	льность		
12 (39)	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	Урок - игра	Маты. Скамейка.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперёд, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.	<ul style="list-style-type: none"> •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД <ul style="list-style-type: none"> укрепление здоровья, 	Текущий	ОРУ на внимательность		
13 (40)	Строевые упражнения. Лазание по канату. Эстафеты.	Урок строевых упражнений	Канат.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений Утренней гимнастики. Уметь лазать по канату	улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ на внимательность		
14 (41)	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Игры.	Урок - игра	Канат. Маты.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры Уметь выполнять акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; 	Текущий	ОРУ на внимательность		
15 (42)	Стойка на лопатках. Лазание по канату. Эстафеты.	Урок-эстафета	Маты. Канат.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры Уметь выполнять акробатические упражнения	<ul style="list-style-type: none"> •выполнение приемы страховки и самостраховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; 	Фронтальный, индивидуальный	ОРУ на внимательность		
16 (43)	ОРУ. Упражнение «мост» из положения лежа. КУ – наклон вперед. Игры.	Урок - игра	Маты. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья	<ul style="list-style-type: none"> •соревновательные упражнения в избранном виде 	Текущий	Упражнение «мост»		

				человека. Уметь выполнять упражнение «мост»	спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).				
17 (44)	ОРУ с предметами. Упражнение «мост» из положения лежа. Эстафеты.	Урок-эстафета	Маты.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять упражнение «мост»		Фронтальный, индивидуальный	Упражнение «мост»		
18 (45)	Упражнения в равновесии. КУ – прыжки в длину с места. Эстафеты.	Урок-эстафета	Скамейка. Рулетка.	Знать простейший комплекс ОРУ. Уметь выполнять прыжок в длину с места		Текущий	Прыжки в длину с места		
19 (46)	Упражнения в равновесии. КУ – подтягивание, отжимание. Игры.	Комбинированные	Перекладина.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь подтягиваться		Фронтальный, индивидуальный	Подтягивание		
20 (47)	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	Комбинированные	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия		Текущий	Преодолеть полосу препятствия.		
21 (48)	Преодоление полосы препятствий. Игры.	Урок-эстафета	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека		Фронтальный, индивидуальный	Преодолеть полосу препятствия.		
2 (50)	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Иметь представление о передвижении ступающим шагом. Уметь выполнять боковые шаги на лыжах переступанием вправо и влево	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных	Текущий	Ходьба на лыжах		
3	Одноопорное скольжение.	Комбинированный	Лыжный	Знать способы		Фронтальный	Ходьба		

(51)	Повороты.	ный	инвентарь.	передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать	ный, индивидуальный	на лыжах		
4 (52)	Одноопорное скольжение.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы		Текущий	Ходьба на лыжах		
5 (53)	Подъёмы и спуски с небольших склонов.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы		Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах		
6 (54)	Передвижение на лыжах до 1 км.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре. Уметь передвигаться в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию		Текущий	Ходьба на лыжах		
7 (55)	Передвижение на лыжах до 2 км.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре. Уметь передвигаться в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию		Текущий	Ходьба на лыжах		
8 (56)	Ступающий шаг. Скользящий шаг.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять ОРУ на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом		Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах		
9 (57)	Ступающий шаг и скользящий шаг.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять ОРУ на лыжах. Уметь передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом		Текущий	Ходьба на лыжах		
10	Одноопорное скольжение.	Комбинированный		Знать способы		Текущий	Ходьба		

(58)	Повороты. Переноска инвентаря.	ный	Лыжный инвентарь.	передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;		на лыжах		
12 (60)	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	•преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и само страховки;	Текущий	Ходьба на лыжах		
13 (61)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Передвижение до 1км.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре. Уметь передвигаться в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию	•выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные	Текущий	Ходьба на лыжах		
14 (62)	Подъёмы и спуски с небольших склонов. Подъем лесенкой.	Комбинированный	Лыжный инвентарь.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять подъёмы и спуски.	упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).	Фронтальный, индивидуальный	Ходьба на лыжах		
15 (63)	Игры и эстафеты на лыжах.	Урок - игра	Лыжный инвентарь.	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре. Уметь передвигаться в колонне друг за другом, соблюдая дистанцию	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;	Текущий	Ходьба на лыжах		
16 (64)	Эстафеты на лыжах.	Урок - эстафета	Лыжный инвентарь.	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре.	•осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;	Текущий	Ходьба на лыжах		
17 (65)	Подвижные игры с элементами спортивных 14ч. ОРУ. Передачи мяча через сетку. Игра пионербол. Правила игры.	Урок - игра	Мячи, скакалки.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных	•чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об	Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом		

				играх	основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	Текущий	Игры с мячом		
18 (66)	Упражнения с мячами. Игра «Пионербол».	Урок - игра	Мячи.	Знать разнообразные способы передвижения с мячом. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	•поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;	Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом		
19 (67)	Ведение мяча в движении. Прыжки со скакалкой. Эстафеты.	Урок - эстафета	Мячи. Скакалки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки со скакалкой	•умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД	текущий	Игры с мячом		
20 (68)	Ведение мяча в движении. Передачи в парах. Игра «Гонка мячей».	Урок - игра	Мячи.	Знать разнообразные способы передвижения с мячом. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;	Текущий	Игры с мячом		
21 (69)	Передачи мяча в парах. Скоростно-силовая подготовка. Челночный бег.	Комбинированный	Мячи. Кубики.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять «челночный бег»; передавать мяч в парах	•преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	тестирование	Игры с мячом		
22 (70)	Ведение и передачи мяча. Челночный бег на результат.	Комбинированный	Мячи. Кубики.	Знать разнообразные способы передвижения. Уметь выполнять «челночный бег»; передавать мяч в парах		Текущий	Игры с мячом		
23 (71)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	Урок - игра	Мячи. Скакалки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки со					

				скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> •выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; 				
24 (72)	ОРУ. Прыжки со скакалкой. Игра пионербол.	Урок - игра	Скакалки. Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки со скакалкой	<ul style="list-style-type: none"> •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). 	Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом		
25 (73)	Метание мяча в цель. Эстафеты с мячами.	Урок - эстафета	Мячи.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч в цель , прыгать в длину с разбега	<ul style="list-style-type: none"> •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). 	Текущий	Игры с мячом		
26 (74)	Метание мяча в цель. Эстафеты с предметами.	Урок - эстафета	Мячи.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность, прыгать в длину с разбега	<p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями 	Текущий	Игры с мячом		
27 (75)	Ловля и передача мяча. Игры « попади в цель», «Перестрелка».	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	<ul style="list-style-type: none"> различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; 	Текущий	Игры с мячом		
28 (76)	Ловля и передача мяча. Ведение. Игры и эстафеты с мячами.	Урок - игра	Мячи.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	<ul style="list-style-type: none"> •чтение графических изображений (рисунки, схемы); •выработка представлений об основных видах спорта; •формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; 	Фронтальный, индивидуальный	Игры с мячом		
29 (77)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Игра «Прыжок за прыжком».	Урок - игра	Мячи. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	<ul style="list-style-type: none"> •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при 	Текущий	Игры с мячом		

30 (78)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Комбинирован ный	Мячи. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; •умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.	Текущий	Игры с мячом		
						Текущий	Прыжки в высоту		
4ч. 1 (79)	Л/а. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	Комбинирован ный	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в высоту	Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения; •выполнение приемы страховки и самостраховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде	Фронталь ный, индивиду альный	Прыжки в высоту		
						Текущий			
2 (80)	Прыжки в высоту. Эстафеты.	Урок - эстафета	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в высоту					
3 (81)	Прыжки в высоту. Игры.	Урок - игра	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в высоту		Текущий			
						Текущий			
4ч. 1 (79)	Л/а. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	Комбинирован ный	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в высоту		Фронталь ный, индивиду альный	Прыжки в высоту		
						Текущий	Прыжки в высоту		
2 (80)	Прыжки в высоту. Эстафеты.	Урок - эстафеты	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья					

				человека. Уметь выполнять прыжки в высоту	спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).				
3 (81)	Прыжки в высоту. Игры.	Урок - игра	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в высоту	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете.	Текущий	Прыжки в высоту		
4 (82)	Подвижные игры. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Ведение и передачи мяча. Игра «Пионербол».	Урок - игра	Мячи.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Фронтальный, индивидуальный	Правила игры		
5 (83)	ОРУ. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	Урок - игра	Мячи.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Правила игры		
6 (84)	ОРУ. Игры « Мяч среднему», «Перестрелка». Эстафеты.	Урок - эстафеты	Мячи.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх		Текущий	Правила игры		
7 (85)	Л/а 18ч. Техника безопасности. Разновидности ходьбы и бега. Бег 6 мин.	Комбинированный	Мячи для метания,	Знать разнообразные способы ходьбы и бега. Уметь выполнять различные способы		тестирование	Бег		

			сектор для прыжков, эстафетные палочки, кубики, секундомер, рулетка, мячи.	ходьбы и бега. Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	<p>Коммуникативные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; <p>•умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);</p> <p>•осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.</p>	Текущий	Бег		
8 (86)	Высокий старт. Эстафетный бег.	Урок - эстафеты							
9 (87)	Высокий старт. Эстафетный бег. Финиширование.	Комбинированный		Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	<p>Регулятивные УУД</p> <p>укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;</p> <p>•выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;</p> <p>•преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>•выполнение приемы страховки и само страховки;</p> <p>•выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;</p> <p>•соревновательные</p>	Фронтальный, индивидуальный	Бег		
10 (88)	Прыжки в длину с разбега. Игра «Лапта».	Урок - игра	Инвентарь для лапты	Знать разнообразные способы передвижения, правила игры. Уметь выполнять «челночный бег»; прыжки в длину с разбега			Текущий	Прыжки	
11 (89)	Прыжки в длину с разбега. Игра «Футбол».	Урок - игра	мяч	Знать разнообразные способы передвижения, правила игры. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега.	<p>•выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;</p> <p>•преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>•выполнение приемы страховки и само страховки;</p> <p>•выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;</p> <p>•соревновательные</p>	Текущий	Прыжки		
12 (90)	Броски набивного мяча. Эстафеты.	Урок - эстафеты	мячи	Знать разнообразные способы передвижения, правила игры. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега.			Текущий	Метание мяча	
13 (91)	Метание мяча. Прыжки в длину с разбега.	Комбинированный	мячи	Знать разнообразные способы передвижения, правила игры. Уметь выполнять прыжки в длину с разбега.		Фронтальный, индивидуальный	Метание мяча		
14 (92)	ОРУ. Метание мяча. Бег 6 мин.	Комбинированный	мячи	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь		Текущий	Метание мяча		

				осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).				
15 (93)	Метание мяча. Эстафеты. Бег 6 мин.	Урок - эстафеты	мячи			Текущий	Метание мяча		
16 (94)	Высокий старт. Бег 4 мин. Игра «Охотники и утки».	Урок - игра		Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	Познавательные УУД •планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности; •осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде	Фронтальный, индивидуальный	Бег		
17 (95)	Высокий старт. Бег до 1000м без учета времени. Игра «Охотники и утки».	Комбинированный		Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт	упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы); формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	Текущий	Бег		
18 (96)	Бег по пересечённой местности до 1000м без учета времени. Игра «Лапта».	Комбинированный	Инвентарь для лапты.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь бегать по пересеченной местности	формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей; •выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	Фронтальный, индивидуальный	Бег		
19 (97)	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Лапта».	Комбинированный	Секундомер,	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь бегать с переменной скоростью	•поиск необходимой информации в Интернете.	Текущий	Бег		
20 (98)	Бег с переменной скоростью до 200м. Игра «Футбол».	Комбинированный	Секундомер,	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	Коммуникативные УУД •умение договариваться,	Текущий	Игр «Футбол»		

				Уметь бегать с переменной скоростью	приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;				
21 (99)	Строевые упражнения. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	Комбинированный	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствий.	•умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);	Текущий	Прыжки		
22 (10 0)	ОРУ. Преодоление полосы препятствий. СБУ.	Комбинированный	Полоса препятствий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствий	•осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий. Регулятивные УУД укрепление здоровья,	Фронтальный, индивидуальный	Прыжки		
23 (10 1)	КДП.	Комбинированный	Секундомер, рулетка, перекладина.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека.	улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;	Текущий	Прыжки		
24 (10 2)	СБУ. Эстафеты с этапом до 30м. Игра «Лапта».	Урок – эстафеты, игры	Эстафетные палочки. Инвентарь для лапты.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	•выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	Текущий	Правила игры		

Раздел 7. Учебно- методическое и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией Воронковой В.В. , (автор В. Н.Белов, В.С.Кувшинов, В.М.Мозговой) 2013 г., Москва, Владос 304с.
2. И.А.Винер «Гимнастика», 2011г. Москва, просвещение. Периодические издания «Физкультура в школе» и «Спорт в школе»
3. Е.М.Лутковский и А.А.Филиппов «Лёгкая атлетика», 1977 г. Москва «Физкультура и спорт».
4. В.М. Мозговой «Уроки физической культуры в начальных классах», 2009 г. Москва, просвещение.
5. Е.С.Черник «Физическая культура во вспомогательной школе», 1997 г. Москва, «Учебная литература».
6. Ю.Д.Железняков »Спортивные игры», 2001 г. Москва, издательский центр «Академия» Г.А.Колодницкий «Лёгкая атлетика», 2011г. Москва, просвещение.
7. Физическая культура.1-4 кл.». Лях В.И., Просвещение, 2013 часть 1,2.

Раздел 8. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;

Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных

исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7-6 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке, канату и др. на расстояние 4 м; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3-5 препятствий; прыгать в высоту с прямого и бокового разбега с 7-9 шагов; прыгать с поворотами на 180° — 360°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов, коня, козла; проплывать 25 м.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 150 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 1 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0.5-2 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперёд и назад; осуществлять пыжик с мостика на козла или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с поворотом вправо или влево; уверенно ходить по бревну высотой 50-100 см с выполнением стоя и в приседе поворотов на 90° и 180°, приседаний и переходов в упор присев, стоя на колене, сидя; выполнять висы и упоры, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук поля.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круг».

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа «Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.