
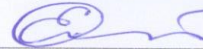



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет образования, науки и молодёжной политики Волгоградской области
Администрация Быковского муниципального района отдел образования и
Молодёжной политики
МКОУ «Красносельцевская СШ»

02-04

РАССМОТРЕНО ШМО учителей начальных классов  Шенгалиева Р.А. Протокол №1 от «30»августа 2023г.	СОГЛАСОВАНО учитель-методист  Сидоренкова Е.В. Протокол №1 от «30»августа 2023г.	УТВЕРЖДЕНО Ио директора школы  МКОУ Красносельцевская Айталиев А.А. Приказ № от «31»августа 2023г.
--	--	--

Адаптированная рабочая программа
(легкая умственная отсталость)
учебного предмета «Физическая культура»
для обучающихся 3 «б» класса
НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Составила учитель начальных классов
Фоменко В.В.

Красноселец, 2023г.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Адаптивная физкультура» для 3 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

-Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (Приказ Министерства образования и науки РФ от 19.12.2014г. № 1599 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). **(применяется к правоотношениям, возникшим с 1 сентября 2016 года;)**

-Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 22 декабря 2015 г. № 4/15)

-Федерального перечня учебников, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020г. № 254 (в ред. приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 23.12.2020г. № 766).

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год, 3 час в неделю.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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.

Раздел2.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.

Раздел3. Место предмета в учебном плане.

В соответствии с ФБУП специальных (коррекционных) образовательных учреждений , 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.

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: “Парашютисты”, “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 котящему 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 напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих 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 само страховки;
- 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 скольльзящим 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 выбрать 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.

Раздел7.Учебно- методическое и материально-технического обеспечения образовательного процесса

1. Программа специальных (коррекционных) образовательных учреждений 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; проплыть 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 вперед и назад; осуществлять прыжок 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 пола.

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.

Календарно -тематическое планирование по учебному предмету «Физическая культура» 3 класс

№ урока	Наименование разделов и тем.	Тип урока	Оборудование, контрольные измерительные материалы.	ЗУНы	УУД	Контроль	Д/з	Дата план		Дата факт	Корректировка
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;	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	•выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений;	Фронтальный, индивидуальный	Ходьба, бег. Правила игры				
3	Разновидности ходьбы и бега. Игра «Кто дальше бросит».	Урок закрепления знания и умения	Мячи.		•преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	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.	•выполнение приемы страховки и само страховки;	Текущий	Беговые упражнения				
5	Высокий старт. Эстафетный бег.	комбинированный	Эст. палочки	Уметь выполнять высокий старт	•выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической	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	подготовки; •соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений; •развитие координационных и кондиционных способностей;	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	и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей). Познавательные УУД	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 мяч на дальность	•планирование и проведение индивидуальные занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;	Текущий	Беговые упражнения				
9	Метание мяча. Эстафеты.	Урок закрепления знания и умения	Мячи для метания.	Знать правила поведения на занятиях легкой атлетикой. Уметь метать мяч на дальность	•осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;	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	•сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических изображений (рисунки, схемы);	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	•выработка представлений об основных видах спорта;	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	•формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;	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	•выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач; •поиск необходимой информации в Интернете.	Фронтальный, индивидуальный	Беговые упражнения				

				старт	<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 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 							
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		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		Текущий	ОРУ с мячом Правила игры					

				индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	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							
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 человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча		Текущий	ОРУ с мячом					
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		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.		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.		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.		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.		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.		Текущий	ОРУ с мячом. Правила					

					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 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		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.		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.		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 скакалкой		Текущий	ОРУ .Прыжки со скакалкой Правила игры					
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		Фронтальный , индивидуальный	ОРУ .Прыжки со скакалкой Правила игры					
6(3 3)	ОРУ. Силовая подготовка. КУ – ловля и передача мяча.	Уро силовой подготовки	Мячи.			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		Устный опрос	ОРУ с мячом					
8 (35)	Гимнастика. 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		Текущий	Правила игры					
9 (36)	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Подвижные игры.	Урок - игра	Скамейка.	Знать правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики Уметь		Фронтальный , индивидуальный	Правила игры					

				осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	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. Регулятивные УУД							
10 (37)	Строевые упражнения. Висы. Эстафеты.	Урок - эстафета	Переклады на.	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. Эстафеты.	Урок - эстафета	Маты. Гимнастическая стенка.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.		Фронтальный, индивидуальный	ОРУ на внимательность					
12 (39)	Кувырок вперед. Лазание по скамейке. Игры.	Урок - игра	Маты. Скамейка.	Знать правила поведения на Уроках физической культуры. Уметь выполнять акробатические упражнения (кувырок вперед, стойка на лопатках). Развивать координационные способности.		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		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		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		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 человека. Уметь выполнять упражнение «мост»		Текущий	Упражнение «мост»					

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»	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).	Фронтальный , индивидуаль ный	Упражнен ие «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.	Комбин ированн ы	Переклады на.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь подтягиваться		Фронтальный , индивидуаль ный	Подтягива ние				
20 (47)	Строевые приёмы. Полоса препятствий. Эстафеты.	Комбин ированн ы	Полоса препятств ий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствия		Текущий	Преодолев ать полосу препятств ия.				
21 (48)	Преодоление полосы препятствий. Игры.	Урок- эстафета	Полоса препятств ий.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека		Фронтальный , индивидуаль ный	Преодолев ать полосу препятств ия.				
2 (50)	Строевые приёмы на лыжах. Ступающий шаг.	Комбин ированн ый	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	Текущий	Ходьба на лыжах				
3 (51)	Одноопорное скольжение.	Комбин ированн	Лыжный инвентарь	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять		Фронтальный ,	Ходьба на лыжах				

	Повороты.	ый	.	повороты, спуски и подъёмы	на бумажных и электронных носителях; •сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры;	индивидуальный					
4 (52)	Одноопорное скольжение.	Комбинированный	Лыжный инвентарь .	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	•чтение графических изображений (рисунки, схемы);	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	•выработка представлений об основных видах спорта;	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	•формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;	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	•выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;	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	•поиск необходимой информации в Интернете. Коммуникативные УУД	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	•умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности; умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде);	Текущий	Ходьба на лыжах				
10 (58)	Одноопорное скольжение. Повороты. Переноска инвентаря.	Комбинированный	Лыжный инвентарь .	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	•осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.	Текущий	Ходьба на лыжах				
12 (60)	Одноопорное скольжение. Передвижение до 1 км.	Комбинированный	Лыжный инвентарь .	Знать способы передвижения на лыжах. Уметь выполнять повороты, спуски и подъёмы	Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие	Текущий	Ходьба на лыжах				

					гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;						
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 индивидуально подобранные комплексы упражнений;	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.	•преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	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	•выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;	Текущий	Ходьба на лыжах				
16 (64)	Эстафеты на лыжах.	Урок - эстафета	Лыжный инвентарь	Знать правила поведения на занятиях по физической культуре.	•соревновательные упражнения в избранном виде спорта;	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 играх	•овладение школой движений;	Фронтальный, индивидуальный	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	•развитие координационных и кондиционных способностей;	Текущий	Игры с мячом				
					•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;						

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	<ul style="list-style-type: none"> •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 устойчивость к неблагоприятным условиям 	Фронтальный , индивидуальный	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		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		Текущий	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		тестирование	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		Текущий	Игры с мячом				
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		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		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		Текущий	Игры с мячом				

				дальность, прыгать в длину с разбега	внешней среды; •выполнение индивидуально подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;								
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	подобранные комплексы упражнений; •преодоление полосы препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;	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	•выполнение приемы страховки и само страховки; •выполнение комплексы упражнений общей и специальной физической подготовки;	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	•соревновательные упражнения в избранном виде спорта; •овладение школой движений;	Текущий	Игры с мячом						
30 (78)	Ведение и передачи мяча. Прыжки в длину с места. Эстафеты.	Комбинированный	Мячи. Рулетка.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять ведение мяча, передачу мяча	•развитие координационных и кондиционных способностей; •самоконтроль результата путём сравнения его с эталоном (рисунком, схемой, таблицей).	Текущий	Игры с мячом						
4ч. 1 (79)	Л/а. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	Комбинированный	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 индивидуальных занятия физическими упражнениями различной целевой направленности;	Текущий	Прыжки в высоту						
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	•осуществление поиска необходимой информации на бумажных и электронных носителях;	Фронтальный , индивидуальный	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	•сохранение информации на бумажных и электронных носителях в виде упорядоченной структуры; •чтение графических	Текущий							

4ч. 1 (79)	Л/а. 3ч. ТБ. Строевые упражнения. Прыжки в высоту.	Комбинированный	Маты для прыжков, стойки.	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять прыжки в высоту	<p>изображений (рисунки, схемы);</p> <ul style="list-style-type: none"> •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. <p>Регулятивные УУД укрепление здоровья, улучшение осанки, проведение профилактики плоскостопия; содействие гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;</p> <ul style="list-style-type: none"> •выполнение индивидуально 							
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		Фронтальный, индивидуальный	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	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						
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, сектор для прыжков, эстафетные палочки, кубики, секундомер, рулетка, мячи.	Знать разнообразные способы ходьбы и бега. Уметь выполнять различные способы ходьбы и бега.	<p>подобранные комплексы упражнений;</p> <ul style="list-style-type: none"> •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). 	тестирование	Бег					
8 (86)	Высокий старт. Эстафетный бег.	Урок - эстафеты		Знать и понимать роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь выполнять высокий старт		<p>Познавательные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> •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 	Текущий	Бег				
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			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.		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		Текущий	Метание мяча					

				гимнастики Уметь осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх	<p>личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей;</p> <p>•выполнение инструкций, несложных алгоритмов при решении учебных задач;</p> <p>•поиск необходимой информации в Интернете.</p> <p>Коммуникативные УУД •умение договариваться, приходить к общему решению в совместной игровой деятельности;</p> <p>•умение задавать вопросы, необходимые для организации сотрудничества с партнером (соседом по команде); •осуществление взаимного контроля и необходимой взаимопомощи (страховки) в процессе занятий.</p>							
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		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		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		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		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. Уметь бегать с переменной скоростью		Текущий	Игра «Футбол»					
21 (99)	Строевые упражнения.	Комбинированный	Полоса препятств	Знать и понимать роль и значение регулярных занятий		Текущий	Прыжки					

)	Преодоление полосы препятствий. СБУ.	ый	ий.	физическими упражнениями для укрепления здоровья человека. Уметь преодолевать полосу препятствии.							
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 препятствии		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.		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		Текущий	Правила игры				