
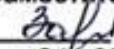




МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31 г. ИШИМА»

Рассмотрено
Руководитель ШМО
 /А.В.Белых/
Протокол
от «24» 08.2021 г. № 6

Согласовано
Заместитель директора по УВР
 /Е.Г.Заворохина/
от «24» 08.2021 г.

Утверждаю
Директор МАОУ СОШ № 31 г.Ишима
 /В.Д.Олькин/
Приказ от «25» 08.2021 г. № 255-од



Рабочая программа
по физической культуре
для реализации АООП НОО
для обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.1)
4 класс
2021-2022 учебный год

Учитель начальных классов
высшей категории
Коротких Лариса Николаевна

1.Пояснительная записка.

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.1) по физической культуре разработана для учащегося 4 Б класса в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказ Минобрнауки России от 19.12.2014 № 1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья».
3. Постановление главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по АООП для обучающихся с ОВЗ».
4. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с тяжёлыми нарушениями речи (вариант 5.1.), утверждённая приказом директора МАОУ СОШ № 31 г. Ишима от «25» 08. 2021 № 254-од.
5. Заключение ПМПК о создании специальных условий для получения образования учащегося 4 класса № 252 от 27.05.2021г.

Вариант 5.1. предполагает, что обучающийся с ТНР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию сверстников с нормальным речевым развитием, находясь в их среде и в те же сроки обучения.

Программа построена с учетом специфики усвоения учебного материала, сохраняя основное содержание образования, принятое для массовой школы, отличается тем, что предусматривает коррекционно - развивающую направленность обучения.

Программа адаптирована для обучающихся с ТНР с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию ученика.

В соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ предметные области и основные задачи реализации содержания для обучающихся по вариантам 5.1 соответствуют ФГОС НОО.

Основные цели реализации содержания предмета «Физическая культура»: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Основные задачи реализации содержания предмета «Физическая культура»: укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры. Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

За основу рабочей программы по предмету «Физическая культура» взят 1 вариант примерного тематического планирования примерной программы по физической культуре и авторской программы курса «Физическая культура» (авторы: Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров).

2.Общая характеристика учебного предмета.

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

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального 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;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

3.Описание места учебного предмета.

На изучение физической культуры в 4 классе отводится 2 часа в неделю, всего 68 часов.

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

5. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета.

Личностные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
формирование ценностей многонационального российского общества;
становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами;

осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог;

готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;

излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения;

умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и других) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОСНОО:

1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;

2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

6. Содержание учебного предмета.

Важнейшим требованием к программе по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к обучающимся с ТНР с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает:

- в области личностных *универсальных учебных действий* формирование: основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте; освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность; развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы; освоение правил здорового и безопасного образа жизни;

- в области регулятивных универсальных учебных действий: развитие умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;

- в области коммуникативных универсальных учебных действий: развитие взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничество и кооперацию (в командных видах спорта - формирование умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

Основными задачами программы по физической культуре для обучающихся с ТНР являются:

- формирование начальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека;
- укрепление здоровья обучающихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, выработка устойчивости, приспособленности организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- овладение школой движения;
- развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и двигательных способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, сознательное их применение в целях отдыха, тренировки, укрепления здоровья;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к одноклассникам, умения взаимодействовать с ними в процессе занятий;
- воспитание нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» тесно связано с содержанием учебного предмета «Окружающий мир», обеспечивая закрепление знаний о необходимости сохранения и укрепления здоровья, об общественной и личной гигиене, установку на здоровый образ жизни; с коррекционными курсами, способствуя выработке координированных, точных и полных по объему движений, синхронизированных с темпом и ритмом музыки.

Занятия физической культурой содействуют правильному физическому развитию и закаливанию организма, повышению физической и умственной работоспособности, освоению основных двигательных умений и навыков из числа предусмотренных программой по физической культуре для общеобразовательной организации.

Правильное физическое воспитание - необходимое условие нормального развития всего организма. Благодаря двигательной активности обеспечивается развитие сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, улучшается обмен веществ, повышается общий тонус жизнедеятельности.

Двигательная активность, осуществляющаяся в процессе физического воспитания, является необходимым условием нормального развития центральной нервной системы обучающегося, средством усовершенствования межанализаторного взаимодействия.

Учитель на уроках по физической культуре сообщает обучающимся необходимые сведения о режиме дня, о закаливании организма, правильном дыхании, осанке, прививает и закрепляет гигиенические навыки (уход за телом, мытье рук после занятий,

опрятность физкультурной формы и т.д.), воспитывает устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой.

Реализуется вся система физического воспитания - уроки физической культуры, физкультурные мероприятия в режиме учебного дня (физкультминутка, гимнастика до уроков, упражнения и игры на переменах) и во внеурочное время. Ведущее место в системе физического воспитания занимает урок. Эффективность обучения двигательным действиям зависит от методики проведения урока, от того, как в процессе обучения активизируется познавательная деятельность обучающихся, насколько сознательно относятся они к усвоению двигательных действий.

Формирование двигательных умений и навыков в начальных классах проводится в соответствии с учебной программой, которая предусматривает обучение учащихся упражнением основной гимнастики, легкой атлетики, игр, лыжной подготовки, плавания.

Формируя у обучающихся жизненно важные умения и навыки, следует уделять надлежащее внимание и выработке у них умения быстро и точно выполнять мелкие движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствии с двигательной задачей. Развитие движений рук обучающихся с ТНР обеспечивают повышение работоспособности головного мозга, способствуют успешности овладения различными видами деятельности: письмом, рисованием, трудом и пр.

В содержании программы учебного предмета «Физическая культура» выделяются следующие разделы: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности», «Физическое совершенствование».

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории развития физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Овладение правильной техникой выполнения физических упражнений, рациональная техника их выполнения; формирование умения целесообразно распределять усилия и эффективно осуществлять различные движения, быстро усваивать новые двигательные действия.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств. Проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно - оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно - оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке, акробатические упражнения, висы, танцевальные упражнения.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов.

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики с основами акробатики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); жонглирование малыми предметами; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лёжа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках

(с продвижением вперёд поочерёдно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх - вперёд толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнёра в парах.

На материале лёгкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

На материале лыжных гонок

Развитие координации: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух - трёх шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

Предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»:

- сформированность первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- сформированность представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях;
- умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений);
- развитие общей моторики в соответствии с физическими возможностями;
- умение ориентироваться в пространстве, используя словесные обозначения пространственных координат в ходе занятий физической культурой;
- ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни», понимание роли и значения режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
- умение организовывать собственную здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- знание и умение соблюдать правила личной гигиены;
- овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья, умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма;

- сформированность навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- развитие основных физических качеств;
- умение выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности;
- умение взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований, в доступной форме объясняя правила, технику выполнения двигательных действий с последующим их анализом и коррекцией;
- выполнение тестовых нормативов по физической подготовке.

7. Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся.

№ п/п	Дата	Тема урока	Тип урока	Планируемые результаты			Контроль и диагностика	Основные виды деятельности
				Предметные	Личностные	Метапредметные		
1.	1 неделя	Лёгкая атлетика Вводный инструктаж по технике безопасности. Разновидности ходьбы. Обычный бег. РК Подвижная игра «Плетень».	Урок отработки умений и рефлексии	Знать и уметь называть и соблюдать правила ТБ на уроках физической культуры. Уметь строиться в колонну по одному. Освоить технику выполнения высокого старта.	Наличие мотива к занятиям физической культурой, ответственности за свои поступки и действия.	Уметь сохранять и принимать учебную задачу, контролировать и оценивать учебные действия.	Текущий. Самоконтроль.	Соблюдают правила ТБ. Взаимодействуют в паре и группе. Демонстрируют технику правильного выполнения ОРУ. Знакомятся с техникой высокого старта.
2.	1 неделя	Лёгкая атлетика Высокий старт. Низкий старт. Бег 30 метров. РК . Подвижная игра «Салки».	Урок отработки умений и рефлексии.	Уметь строиться в колонну по одному, выполнять команды в строю. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	Активно включаться в деятельность с учителем и одноклассниками, проявлять дисциплинированность, управлять	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность,	Текущий.	Взаимодействуют в паре и группе. Демонстрируют технику правильного выполнения ОРУ. Знакомятся с техникой высокого старта.

					своими эмоциями.	распределять нагрузку и отдых.		
3.	2 неделя	Лёгкая атлетика. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Совершенствование техники выполнения прыжков в длину. Подвижная игра «Совушка». ВП День здоровья.	Урок отработки умений и рефлексии	Знать особенности построения комплекса ОРУ. Освоить технику выполнения высокого старта.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Овладение навыками сотрудничества с учителем и одноклассниками. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий. Самоконтроль.	Соблюдают правила ТБ. Выполняют ОРУ. Осваивают бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием. Упражняются в технике выполнения прыжков в длину. Участвуют в подвижной игре.
4.	2 неделя	Лёгкая атлетика. Совершенствование техники выполнения прыжков. Сдача контрольного норматива по прыжкам в длину. Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	Урок развивающего контроля	Знать особенности построения комплекса ОРУ. Уметь выполнять прыжки в длину с места.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Анализировать и объективно оценивать результат, находить возможность для их улучшения.	Текущий. Контрольный	Соблюдают правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Выполняют ОРУ, прыжки с места на результат. Участвуют в подвижной игре.
5.	3 неделя	Лёгкая атлетика. Метание мяча в цель. Подвижная игра «Запрещённое движение».	Урок отработки умений и рефлексии	Демонстрация техники правильного выполнения упражнения «метание мяча».	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Текущий.	Демонстрируют технику правильного выполнения упражнения «метание мяча».
6.	3 неделя	Лёгкая атлетика Бег приставными шагами (левым и	Урок отработки умений и	Демонстрация техники правильного	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в	Проявлять положительные качества	Текущий.	Упражняются в беге приставными шагами (левым и

		правым боком), зигзагом, в парах. Совершенствование техники метания мяча в цель. П/и «Метко в цель».	рефлексии	выполнения упражнения «метание мяча». Выявление ошибок при выполнении метания мяча. Выполнение разных видов ходьбы, их чередование.	цель. Выполнять равномерный бег.	личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.		правым боком), зигзагом, в парах. Демонстрируют технику правильного выполнения упражнения «метание мяча».
7.	4 неделя	Лёгкая атлетика. Техника челночного бега. Поднимание туловища из положения лёжа на результат. Подвижная игра «Третий лишний».	Урок развивающего контроля	Демонстрация техники челночного бега.	Владеть техникой челночного бега, поднимания туловища из положения лёжа на результат	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Текущий. Контрольный	Осваивают технику челночного бега. Выполняют поднимание туловища из положения лёжа на результат. Выполняют самооценку деятельности по эталону.
8.	4 неделя	Лёгкая атлетика Тестирование челночного бега 3X10м. РК Подвижная игра «Игра с кольцами».	Урок развивающего контроля	Демонстрация техники челночного бега. Выявление ошибок при выполнении	Владеть техникой челночного бега, поднимания туловища из положения лёжа на результат	Технически правильно выполнять двигательные действия. Овладение навыками сотрудничества с учителем и одноклассниками.	Текущий. Контрольный	Осваивают технику челночного бега. Выполняют поднимание туловища из положения лёжа на результат. Выполняют самооценку деятельности по эталону.

9.	5 неделя	Лёгкая атлетика. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Подвижная игра «Удочка»	Комбини рованный	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий.	Выполняют ОРУ. Овладевают техникой и способами метания мешочка или мяча на дальность. Выполняют поднимание туловища из положения виса. Участвуют в подвижной игре.
10.	5 неделя	Лёгкая атлетика. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Поднимание туловища из положения виса на результат. Подвижная игра «Метко в цель». ВП День здоровья.	Урок отработки умений и рефлексии	Владеть техникой выполнения броска малого мяча в цель.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий.	Демонстрируют технику правильного выполнения упражнения «метание мяча».
11.	6 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке. РК Подвижная игра «Прыжки по кочкам».	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега. Знать разновидности ходьбы. Выполнять равномерный бег.	Проявлять дисциплинированность, управлять своими эмоциями.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий.	Выполняют ОРУ. Проявляют качества выносливости и быстроты при выполнении прыжковых упражнений. Выполняют самоконтроль

								физического состояния.
12.	6 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега. Прыжки на скакалке. П /и «Салки – ноги от земли». ВП Спортивные соревнования «Моя дружная спортивная семья»	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять прыжки в длину с разбега, равномерный бег. Знать виды ходьбы. Прыжки на скакалке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.		Проявляют качества выносливости и быстроты при выполнении беговых и прыжковых упражнений.
13.	7 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Физические упражнения для утренней гимнастики, физкультминуток. Комплекс упражнений для профилактики нарушений зрения.	Урок отработки умений и рефлексии	Знать правила личной гигиены, значения режима дня для здоровья человека. Уметь составлять комплекс утренней гимнастики.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать и организовывать собственную деятельность. Ориентироваться на здоровый образ жизни.	Текущий Самоконтроль	Выполняют упражнения комплекса утренней гимнастики, для профилактики нарушения зрения, физкультминуток.
14.	7 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки,	Урок отработки умений и рефлексии	Знать виды и правила закаливания.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки	Текущий Самоконтроль	Выполняют упражнения для развития основных двигательных качеств, для профилактики нарушения осанки,

		для активизации кровообращения в конечностях.			помощь сверстникам.	на здоровый образ жизни.		для активизации кровообращения в конечностях.
15.	8 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Инструктаж по ТБ. Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Строевые упражнения. Элементы фигурной маршировки: передвижение «змейкой», «противоходом», «по диагонали». П /и «Построимся».	Урок отработки умений и рефлексии	Воспроизведение и соблюдение правил техники безопасности. Освоение техники выполнения и совершенствование кувырка вперёд и перекатов.	Знать правила техники безопасности. Уметь выполнять кувырок вперёд и перекаты.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Текущий	Воспроизводят и соблюдают правила техники безопасности. Выполняют строевые упражнения и элементы фигурной маршировки.
16.	8 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Группировка. Перекаты в группировке. П/и «Зеркало».	Урок открытия новых знаний	Выполнение строевых упражнений. Совершенствовать технику выполнения кувырка вперёд и перекатов.	Уметь выполнять строевые упражнения, упражнения «кувырок вперёд», «перекаты».	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Текущий	Осваивают технику выполнения акробатических упражнений: кувырка вперёд и перекатов назад.
17.	9	Гимнастика с	Урок	Выполнение	Уметь выполнять	Проявлять	Текущий	Выполняют

	неделя	основами акробатики. Кувырок вперед . Перекач назад. П /и «Знак качества».	отработки умений и рефлек сии	строевых упражнений. Освоение и совершенствовани е техники выполнения упражнения «Стойка на лопатках согнув ноги».	строевые упражнения, упражнение «стойка на лопатках».	дисциплинирован ность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		строевые упражнения. Осваивают технику выполнения и совершенствования кувырка вперед и пере-катов назад.
18.	9 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Стойка на лопатках. Два кувырка вперед слитно. П/и «У ребят порядок строгий». ВП Участие в движении ГТО.	Урок отработки умений и рефлексии	Выполнение строевых упражнений. Освоение и совершенствование техники выполнения акробатического соединения.	Уметь выполнять акробатическое соединение.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Текущий	Осваивают технику выполнения и совершенствования кувырка вперед и перекачов, выполнение двух кувырков слитно, стойки на лопатках. Участвуют в подвижной игре. Выполняют самооценку деятельности по эталону.
19.	10 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять кувырок в сторону, стойку на лопатках.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения акробатического соединения.

		элементов. П /и «Удочка».				образ жизни.		
20.	10 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Повторение техники выполнения соединения акробатических упражнений. РК П /и «Охотники и утки».	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять кувырок в сторону, кувырок вперёд, стойку на лопатках, перекаты.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения акробатического соединения.
21.	11 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение простейшему соединению пройденных акробатических соединений. П /и «Удочка».	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять кувырок в сторону, кувырок вперёд, стойку на лопатках, перекаты.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях человека.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения акробатического соединения.
22.	11 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Обучение	Урок отработки умений и рефлексии	Умение выполнять строевые упражнения. Осваивать и	Проявлять положительные качества личности, управлять своими	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и

		упражнениям в равновесии. Прохождение полосы препятствий.	сии	совершенствовать технику выполнения упражнений для развития равновесия. Проходить полосу препятствий.	эмоциями в различных условиях и ситуациях.	их устранения.		совершенствуют технику выполнения упражнений для развития равновесия. Проходят полосу препятствий.
23.	12 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Лазание по канату. П /и «Салки».	Урок отработки умений и рефлексии	Умение выполнять строевые упражнения. Осваивать и совершенствовать технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании по канату. Участие в подвижной игре.	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании по канату. Участвуют в подвижной игре.
24.	12 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках. Лазанию по канату. П /и «Третий лишний».	Урок отработки умений и рефлексии	Умение выполнять строевые упражнения. Осваивать и совершенствовать технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки	Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют строевые упражнения. Осваивают и совершенствуют технику выполнения упражнений для развития равновесия, стойки на лопатках, лазании

				на лопатках, лазании по канату. Участие в подвижной игре.				по канату. Участвуют в подвижной игре.
25.	13 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. П /и «Вызов номеров».	Урок отработки умений и рефлексии	Умение выполнять упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий	Выполняют ОРУ. Осваивают технику выполнения упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствуют технику выполнения стойки на лопатках. Организуют и участвуют в подвижной игре. Распределяют роли по считалке.
26.	13 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Мост из положения лежа. Стойка на лопатках. П /и «Совушка». ВП День здоровья.	Урок отработки умений и рефлексии	Умение выполнять упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствовать технику выполнения стойки на лопатках.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Сформированность установки на здоровый образ жизни.	Текущий	Выполняют ОРУ. Осваивают технику выполнения упражнения «Мост» из положения лёжа. Совершенствуют технику выполнения стойки на лопатках.
27.	14 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять вис на гимнастической стенке, поднимание	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в	Планировать собственную деятельность, распределять	Текущий	Выполняют ОРУ. Выполняют лазание по гимнастической стенке с

		гимнастической стенке лицом и спиной к опоре.	сии	прямых и согнутых ног.	достижении поставленных целей.	нагрузку и отдых. Сформированность установки на здоровый образ жизни.		одновременным перехватом рук и перестановкой ног. Повторяют разученные гимнастические упражнения.
28.	14 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют ОРУ, передвижение и повороты на гимнастическом бревне или перевернутой гимнастической скамейке. Повторяют разученные гимнастические упражнения.
29.	15 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Лазанье по канату. Подвижная игра с лазаньем «Белки в лесу».	Урок отработки умений и рефлексии	Знать технику выполнения лазания по канату.	Проявлять упорство в достижении цели, помогать сверстникам.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их устранения. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполняют лазание по канату, ходьбу по рейке гимнастической скамейки, отжимание от гимнастической скамейки. Организуют и участвуют в подвижной игре. Распределяют роли по считалке.
30.	15	Гимнастика с	Урок	Уметь выполнять	Проявлять	Планировать	Текущий	Выполняют лазание

	неделя	основами акробатики. Лазанье по канату. Гимнастическая полоса препятствий. Подвижная игра «Горячая линия».	отработки умений и рефлексии	лазанье по канату, ходить по рейке гимнастической скамейки, сохраняя равновесие.	положительные качества личности, управлять своими эмоциями в нестандартных ситуациях.	собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.		по канату, ходьбу по рейке гимнастической скамейки, отжимание от гимнастической скамейки. Организуют и участвуют в подвижной игре. Распределяют роли по считалке.
31.	16 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять преодоление полосы препятствий, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, переползания, перелезания.
32.	16 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: разбег, отталкивание от гимнастического мостика.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять опорный прыжок с разбега с отталкиванием от гимнастического мостика, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполнение опорного прыжка с разбега с отталкиванием от гимнастического мостика.
33.	17	Гимнастика с	Урок	Умение выполнять	Активно	Планировать	Текущий	Выполнение

	неделя	основами акробатики. Опорный прыжок: напрыгивание на снаряд. Лазание по канату.	открытия новых знаний.	опорный прыжок напрыгиванием на снаряд, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.		опорного прыжка напрыгиванием на снаряд с последующим соскоком. Лазание по канату.
34.	17 неделя	Гимнастика с основами акробатики. Опорный прыжок: прыжок на колени и соскок.	Урок открытия новых знаний.	Умение выполнять опорный прыжок, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выполнение опорного прыжка на колени с последующим соскоком.
35.	18 неделя	Лыжная подготовка. Инструктаж по т/б на уроках лыжной подготовки. Подбор, переноска и надевание лыж.	Урок отработки умений и рефлексии	Знание правил техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполнение укладки лыж на снег, надевание креплений, выполнение передвижения ступающим шагом.	Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Изучают правила техники безопасности на уроках лыжной подготовки. Выполняют укладывание лыж на снег, надевание креплений, выполняют передвижения ступающим шагом.
36.	18 неделя	Лыжная подготовка. Ступающий шаг.	Урок отработки умений и	Уметь выполнять передвижение ступающим шагом.	Проявлять упорство в достижении цели,	Давать объективную оценку действиям	Текущий	Учатся выполнять передвижение ступающим шагом.

		Повороты на месте. ВП Участие в движении ГТО.	рефлексии		помогать сверстникам.	на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.		
37.	19 неделя	Лыжная подготовка. Ступающий шаг. Игра «Кто дальше прокатится». ВП Зимний спортивный праздник «Зимние забавы»	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять разные виды передвижения на лыжах.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Упражняются в передвижении ступающим шагом, проходят в медленном темпе дистанции 1000 метров. Знакомятся с техникой попеременного двушажного хода. Участвуют в игре.
38. 39. 40.	19 неделя 20 неделя	Лыжная подготовка. Одновременный одношажный ход на лыжах.	Урок отработки умений и рефлексии	Уметь выполнять одношажный ход, поворот на месте переступанием.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Знакомятся с техникой одновременного одношажного хода, поворотами на месте переступанием. Знакомятся с правилами обгона на лыжной дистанции. Участвуют в игре.

41	21 неделя	Лыжная подготовка. Подъем на склон «ёлочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах. ВП День здоровья.	Урок отработки умений и рефлексии.	Совершенствование техники подъема в гору на лыжах и спуска. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Знакомятся с техникой подъема. Упражняются в передвижении скользящим шагом.
42	21 неделя	Лыжная подготовка. Подъем на склон «елочкой», «полу- елочкой» и спуск в основной стойке на лыжах.	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники подъема в гору на лыжах и спуска. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Знакомятся с техникой подъема и спуска на лыжах. Упражняются в передвижении скользящим шагом, прохождении в медленном темпе дистанции 1000 метров. Участвуют в игре.
43.	22 неделя	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 1 км.	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники торможения и поворотов. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Совершенствуют технику торможения и поворотов. Упражняются в передвижении скользящим шагом, прохождении в медленном темпе дистанции 1000 метров. Участвуют в

								игре.
44. 45.	22 неделя 23 неделя	Лыжная подготовка. Техника поворота при спуске с переступанием на внутреннюю лыжу.	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники торможения и поворотов. Упражнение в передвижении скользящим шагом,	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Технически правильно выполнять двигательные действия. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	Совершенствуют технику торможения и поворотов. Упражняются в передвижении скользящим шагом. Участвуют в игре.
46. 47.	23,24 неделя	Лыжная подготовка. Спуски в низкой стойке.	Урок отработки умений и рефлексии	Совершенствование техники спуска с горы. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий	Совершенствуют технику спуска с горы на лыжах. Упражняются в передвижении скользящим шагом. Участвуют в игре.
48.	24 неделя	Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах змейкой.	Урок отработки умений и рефлексии.	Совершенствование техники передвижения на лыжах змейкой. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах змейкой. Участвуют в эстафете.

						двигательные действия.		
49.	25 неделя	Лыжная подготовка. Эстафета в передвижении на лыжах.	Урок отработки умений и рефлексии.	Совершенствование техники передвижения на лыжах змейкой. Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах змейкой. Участвуют в эстафете.
50.	25 неделя	Лыжная подготовка. Прохождение дистанции 2 км на лыжах. Упражнения на выносливость и координацию.	Урок отработки умений и рефлексии.	Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах скользящим шагом. Прохождение дистанции 2 км в любом темпе.
51.	26 неделя	Лыжная подготовка. Контрольный урок по лыжной подготовке. ВП День здоровья.	Урок отработки умений и рефлексии.	Упражнение в передвижении скользящим шагом	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия.	Текущий Самооценка.	Упражняются в передвижении на лыжах скользящим шагом. Участвуют в эстафете.

52.	26 неделя	Знания о физической культуре. История физической культуры в России. Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр. Нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей 8-10 лет.	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Активно использовать речевые средства для решения познавательных задач.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Испытывать чувство гордости за Родину, свой народ, историю России. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Пересказывают тексты о развитии физической культуры в древнем мире, понимают роль физической культуры в древних обществах, понимают связь между военной деятельностью и спортом. Изучают нормативы Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для детей 8-10 лет.
53.	27 неделя	Знания о физической культуре. История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Подготовка к сдаче	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Активно использовать речевые средства для решения познавательных задач.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Испытывать чувство гордости за Родину, свой народ, историю России. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Пересказывают тексты о физической культуре древние века, понимают связь между военной деятельностью и спортом. Изучают технику выполнения прыжка в длину, метания мяча. Готовят сообщение «История спорта в

		норм ГТО. Техника выполнения прыжка в длину, метания мяча. РК. История спорта в нашей области.						нашей области».
54.	27 неделя	Знания о физической культуре. История физической культуры в Европе в средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения бега с высокого старта, поднимания туловища из положения лёжа. РК. История спорта в нашем городе.	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Активно использовать речевые средства для решения познавательных задач.	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими эмоциями в различных условиях и ситуациях.	Испытывать чувство гордости за Родину, свой народ, историю России. Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Текущий	Пересказывают тексты о физической культуре в Европе, понимают связь между военной деятельностью и спортом. Изучают технику выполнения бега с высокого старта, поднимания туловища из положения лёжа.
55.	28 неделя	Знания о физической культуре. Физическая культура народов разных стран. Обувь и инвентарь для занятия	Урок открытия новых знаний	Демонстрировать установку на здоровый образ жизни. Уметь подбирать экипировку для занятий разными видами спорта,	Готовность слушать собеседника и вести диалог. Проявлять положительные качества личности, управлять своими	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности. Планировать	Текущий	Учатся подбирать экипировку для занятий разными видами спорта, изучают технику выполнения тестирования на гибкость. Готовят

		физическими упражнениями. Основные двигательные качества человека. РК. Знаменитые спортсмены нашей области. Подготовка к сдаче норм ГТО. Техника выполнения тестирования на гибкость.		знать технику выполнения тестирования на гибкость.	эмоциями в различных условиях и ситуациях.	собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.		сообщение знаменитые спортсмены нашей области.
56.	28 неделя	Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью. Сердечный пульс. Измерение сердечного пульса.	Урок отработки умений и рефлексии.	Умение объяснять значение измерения пульса наблюдать за своими показателями, вести дневник самоконтроля, самостоятельно тестировать свои двигательные качества, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками. Оказывать бескорыстную помощь сверстникам.	Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых.	Текущий	Выявляют значение измерения пульса, наблюдают за своими показателями, начинают вести дневник самоконтроля, самостоятельно тестировать свои двигательные качества, наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.
57.	29 неделя	Наблюдение за физическим развитием и физической	Урок открытия новых знаний	Учатся оценивать состояние дыхательной системы. Учат	Активно включаться в общение со сверстниками на	Планировать собственную деятельность с соблюдением	Текущий	Выполняют ОРУ. Учатся оценивать состояние дыхательной

		подготовленность ю. Оценка состояния дыхательной системы. Комплекс дыхательных упражнений.		комплекс дыхательных упражнений.	принципах уважения и доброжелательности.	правил техники безопасности.		системы. Учат комплекс дыхательных упражнений. Участвуют в игре.
58.	29 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц.	Урок отработки умений и рефлексии.	Знать комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы упражнений для развития силы различных групп мышц. Участвуют в игре.
59.	30 неделя	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	Урок отработки умений и рефлексии	Знать и уметь выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.	Находить общие интересы со сверстниками. Давать объективную оценку действиям на основе знаний и опыта. Технически правильно выполнять двигательные действия	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Текущий	Выполняют ОРУ, выполняют комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Участвуют в игре.
60.	30 неделя	Организация здорового образа жизни. Причины утомления. Упражнения для снятия утомления.	Урок открытия новых знаний	Знать причины утомления и уметь выполнять комплексы упражнений для снятия утомления.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы упражнений для снятия утомления. Участвуют в игре.

					доброжелательности.			
61.	31 неделя	Организация здорового образа жизни. Массаж. Значение массажа.	Урок открытия новых знаний	Знать и понимать значение массажа для укрепления здоровья. Уметь выполнять самомассаж для снятия утомления.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель ности.	Планировать собственную деятельность с соблюдением правил техники безопасности.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы приёмы самомассажа. Участвуют в игре.
62.	31 неделя	Организация здорового образа жизни. Массаж.	Урок открытия новых знаний	Знать и понимать значение массажа для укрепления здоровья. Уметь выполнять самомассаж для снятия утомления.	Уметь организовывать собственную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; проявлять положительные качества личности.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями.	Текущий	Выполняют ОРУ. Учат и выполняют комплексы приёмы самомассажа. Участвуют в игре.
63.	32 неделя	Лёгкая атлетика. Бег с максимальной скоростью 400 м. Равномерный 6- минутный бег.	Урок развиваю щего контроля	Владеть техникой бег с высокого старта.	Проявлять дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействоват ь со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Контроль ный	Совершенствуют технику бег. Бег 6 минутный, бег на дистанцию 400 м. Проводят самооценку деятельности по эталону.
64.	32 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в длину с разбега.	Урок развиваю щего контроля	Владеть техникой прыжка в длину с разбега.	Проявлять дисциплинирован ность, трудолюбие и упорство в	Общаться и взаимодейство вать со сверстниками на	Текущий Контроль ный	Выполняют прыжок в длину с разбега на результат. Проводят самооценку

					достижении поставленных целей.	принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.		деятельности по эталону.
65.	33 неделя	Лёгкая атлетика. Прыжок в высоту способом «перешагивание», многоскоки.	Урок открытия новых знаний	Владеть техникой прыжка в высоту способом перешагивания. Выполнять многоскоки.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий Контроль ный	Выполняют прыжок в высоту способом перешагивания. Проводят самооценку деятельности по эталону.
66.	33 неделя	Лёгкая атлетика. Метание в цель. Метание малого мяча на дальность.	Урок развивающего контроля	Владеть техникой метания мяча на дальность и в цель.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий Контроль ный	Выполняют метание мяча на результат. Проводят самооценку деятельности по эталону.
67.	34 неделя	Лёгкая атлетика. Преодоление малых препятствий.	Урок развивающего контроля	Владеть техникой бега с высокого старта, уметь преодолевать препятствия.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Контроль ный	Проводят круговую тренировку. Бег с преодолением препятствий. Проводят самооценку деятельности по эталону.
68.	34	Лёгкая атлетика.	Урок	Владеть техникой	Проявлять	Общаться и	Контроль	Проводят круговую

	неделя	Бег 1000м. ВП День здоровья.	развиваю щего контроля	бега с высокого старта	дисциплинированн ость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	взаимодействоват ь со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	ный	тренировку. Бег 1000 метров. Проводят самооценку деятельности по эталону.
--	--------	--	------------------------------	---------------------------	--	--	-----	---

8. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Физическая культура. 3-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений / Т.В. Петрова, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянская, С.С. Петров. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 130 с.

Учебно-практическое оборудование

- 1) Козел гимнастический.
- 2) Канат для лазанья.
- 3) Стенка гимнастическая.
- 4) Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м).
- 5) Комплект навесного оборудования (тренировочные баскетбольные щиты).
- 6) Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные.
- 7) Палка гимнастическая.
- 8) Скакалка детская.
- 9) Мат гимнастический.
- 10) Гимнастический подкидной мостик.
- 11) Кегли.
- 12) Обруч детский.
- 13) Рулетка измерительная.
- 14) Лыжи детские (с креплениями и палками).
- 15) Сетка волейбольная.