




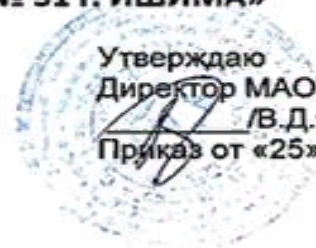
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«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 задержкой психического развития  
(вариант 7.2)  
3 класс  
2021-2022 учебный год

учителя начальных классов  
первой квалификационной категории  
Чернышовой Людмилы Петровны

### **1.Пояснительная записка.**

Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2) по физической культуре составлена для обучающихся 3 классов на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 N1598 (в редакции от 31.12.2015 года) "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

-Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.2), утвержденная приказом от 25.08.2021 №254-од

-Заключение ПМПК о создании специальных условий для получения образования 2 учащимися 3 Д класса № 355 от 26.11.2019 г., №199 от 08.09.2020г

За основу рабочей программы по предмету «Физическая культура» взят 1 вариант примерного тематического планирования примерной программы по физической культуре и авторской программы В.И. Ляха, А.А. Зданевич «Физическая культура» курса УМК «Перспективная начальная школа», АКАДЕМКНИГА», 2011 г.

Форма обучения: очная.

Нормативный срок обучения: 1 год.

Язык, на котором осуществляется обучение: русский.

### **1.Пояснительная записка.**

**Цели:** 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. Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации. Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью. Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна. Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие основных физических' качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Задачи:** 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

- 2) овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- 3) формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.

## **2.Общая характеристика учебного предмета.**

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

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

Особенности обучения физической культуре в 1-4 классах по адаптированной программе: система физического воспитания детей с проблемами развития включает уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительную работу в режиме дня (физкультминутки на уроках, упражнения и игры на переменах, во внеурочное время), спортивно-массовые мероприятия.

## **3.Описание места учебного предмета в учебном плане.**

На изучение курса «Физическая культура» отводится по 2 часа в неделю, 68 часов (34 учебные недели)

## **4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

## **5.Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.**

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

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей, обучающихся с ЗПР личностные результаты освоения АООП НОО должны отражать:

- 1) осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

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

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

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 3) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 4) использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

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

**Предметные результаты** освоения АООП НОО с учетом специфики содержания предметных областей включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность их применения.

С учетом индивидуальных возможностей и особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР предметные результаты должны отражать:

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

## **6.Содержание учебного предмета.**

### **Основы знаний о физической культуре**

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

**Способы самостоятельной деятельности**

Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбора одежды и инвентаря. Занятия по формированию правильной осанки: комплексы упражнений на обучение осанке и развитие мышц туловища.

**Физическое совершенствование**

**Гимнастика с основами акробатики**

Организуемые команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде "Смирно!"; выполнение команд "Вольно!", "Равняйся!", "Шагом марш!", "На месте!" и "Стой!"; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде "Налево!" ("Направо!"); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.

Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;

Прикладно-гимнастические упражнения: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизированные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.

**Легкая атлетика**

Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения ("змейкой", "по кругу", "спиной вперед"), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.

Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.

Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

**Лыжная подготовка**

Организуемые команды и приемы: "Лыжи на плечо!", "Лыжи под руку!", "Лыжи к ноге!", "На лыжи становись!"; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.

Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом

Повороты: переступанием на месте и в движении

Спуски: в основной стойке

Подъемы: ступающим и скользящим шагом.

Торможение: палками и падением.

**Подвижные игры**

На материале гимнастики с основами акробатики.  
На материале легкой атлетики.  
На материале лыжной подготовки.  
На материале спортивных игр:  
Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.  
Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.  
Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.

**7.Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности учащихся.**

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Основные понятия	Основные виды деятельности	Результаты образования	Контроль и диагностика	Дата
I четверть - 16 часов							
Раздел 1. Знания о физической культуре - 4 ч.							
1	История физической культуры в древних обществах. Правила по ТБ на уроках физической культуры.	1	Техника безопасности. Физическая культура в древних обществах.	Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире. Понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной	Познавательные: выделять и формулировать учебную цель.	Текущий	

2	История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью.	1	Физическая культура в Средние века.	Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века. Понимать связь между военной деятельностью и спортом.	Коммуникативные: уметь слушать и понимать других.	Текущий	
3	Физическая культура народов разных стран.	1	Физическая культура в странах Востока.	Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.	Регулятивные: принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности.	Текущий	
4	Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями.	1	Обувь, инвентарь.	Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами		Текущий	

## Раздел № 2. Организация здорового образа жизни - 2 ч.

5	Правильное питание.	1	Правила здорового питания.	Формулировать правила здорового питания, обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека. Знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями	Коммуникативные: участвовать в диалоге на уроке.  Регулятивные: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления.	Текущий	
6	Правила личной гигиены.	1	Личная гигиена.	Объяснять главные функции кожи, обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов. Соблюдать правила гигиены кожи, выполнять регулярные гигиенические процедуры.	Познавательные: активно включаться в коллективную деятельность.	Текущий	

## Раздел № 3. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью - 2 ч.

7	Измерение длины и массы тела.	1	Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и	Владеть способами измерения массы тела, длины тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.	Коммуникативные: овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность.	Текущий	
---	-------------------------------	---	---	---	---	---------	--



8	Оценка основных двигательных качеств. Тест проверки мышечной силы.	1	Самоконтроль. Тесты контроля.	Выполнять простейших двигательных тестов для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции	работать по предложенному учителем плану. <b>Познавательные:</b> активно включаться в коллективную деятельность.	Текущий	
---	--	---	-------------------------------	---	---	---------	--

#### Раздел № 4. Физкультурно-оздоровительная деятельность - 4 ч.

9	Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Игра на внимание: «Волшебное	1	Подготовка помещения. Комплекс упражнений.	Выполнять упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую	<b>Регулятивные:</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления. <b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Коммуникативные:</b> умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и	Текущий	
10	Физические упражнения для физкультминуток. Игра на внимание.	1	Активизация кровообращения в	Выполнять комплексы физических упражнений для профилактики и коррекции		Текущий	
11	Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.	1	Нарушение осанки. Профилактика.	Выполнять упражнения у стены при сохранении правильной осанки и упражнения с гимнастической палкой		Текущий	07.10
12	Упражнения для профилактики нарушений зрения	1	Нарушение зрения. Профилактика.	Выполнять согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.		Текущий	

#### Раздел № 5. Лёгкая атлетика - 20 ч.

13	Ходьба и бег. Правила по технике безопасности на уроках лёгкой атлетики. Игра «Быстро по своим местам».	1	Лёгкая атлетика. Правила безопасности.	В доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.	<b>Регулятивные:</b> учиться работать по предложенному учителем плану. <b>Коммуникативные:</b> совместно договариваться о правилах общения и поведения на уроках и	Текущий	
14	Ходьба и бег с	1	Травматизм	Определять ситуации,	<b>Познавательные:</b>	Тематичес	

	изменением направления и скорости. <b>Учет:</b> Челночный бег 4х9м		беge.	применения правил предупреждения травматизма Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	правильность выполнения двигательных действий. <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. <b>Регулятивные:</b> учиться работать по предложенному учителем плану.	кий	
15	Обычный бег, бег с изменением направления движения.	1	Физические качества: сила, быстрота, выносливость.	Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств (сила, быстрота,	<b>Познавательные:</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Коммуникативные:</b>	Текущий	
16	Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кошки - мышки».	1	Техника безопасности.	Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики.	соблюдать простейшие нормы речевого этикета: здороваться, прощаться, благодарить. <b>Регулятивные:</b> учиться работать по предложенному плану.	Текущий	
<b>II четверть - 16 часов</b>							
17	Развитие координационных способностей Ходьба и бег. Игра «К своим флажкам».	1	Координация. Виды бега.	Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Коммуникативные:</b> умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий	
18	Бег и ходьба. Бег с ускорением. Игра «Лиса и зайцы».	1	Ходьба. Бег с ускорением.	Правильно выполнять технику ходьбы и бега.	<b>Познавательные:</b> активно включаться в коллективную деятельность. <b>Регулятивные:</b> планировать собственную деятельность, распределять	Текущий	
19	Скоростных способностей. Бег с ускорением. Игра «Быстро в	1	Скоростной бег.	Выполнять бег с ускорением. Соблюдать правила игры.	<b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, работа по плану, исправление ошибок	Текущий	
20	Бег с максимальной скоростью. Игра	1	Максимальный бег.	Бегать с максимальной скоростью	в своей работе, сравнивая с образцом.	Текущий	

	вороны».				<b>Коммуникативные:</b> умение общаться и взаимодействовать со сверстниками. <b>Познавательные:</b> активно включаться в коллективную		
21	Бег с максимальной скоростью с низкого старта. Игра «Догонялки на марше».	1	Виды бега. Направление.	Развивать основные физические качества и расширять функциональных возможностей организма. Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое	<b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работа по плану. <b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой	Текущий	
22	<b>Учет:</b> бег с максимальной скоростью с высокого старта 30м.	1	Фазы бега. Высокий и низкий старты.	Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты.	жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	Тематический	
23	Развитие скоростной выносливости. Бег в чередовании с ходьбой. Игра «Кто обгонит?»	2	Показатели физической подготовки.	Различать виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса. <b>Регулятивные:</b> удержание цели урока, определять границы умения и неумения, работать по	Текущий	
24	Беговые упражнения на выносливость. Игра «Волк во рву».	1	Фазы бега. Выносливость.	Выполнять беговые упражнения на выносливость. Бег на дистанцию до	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	Текущий	
25	Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим	1	Техника бега.	Правильно выполнять технику бега разного вида.	<b>Регулятивные:</b> принятие учебной задачи, работа по плану, оценка своей работы по заданным критериям.	Текущий	
26	Броски и ловля набивных мячей.	1	Способы держания мяча.	Определять ситуации, требующие применения правил, предупреждения	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	текущий	
27	Метание мяча в цель.	1	Фазы метания,	Сравнивать разные способы		текущий	

	Игра: «Увертывайся от мяча».		метание в цель.	выполнения упражнений и выбирать удобный способ. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча.	<b>Познавательные:</b> перерабатывать полученную информацию,		
28	Метание мяча на дальность. Игра «Запрещенное	1	Метание мяча на дальность.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча.	<b>Регулятивные:</b> определять цель выполнения заданий на уроке, во внеурочной деятельности, в жизненных ситуациях под руководством учителя.	Текущий	
29	Метание малого мяча в цель. Игра «Лисы и куры».	1	Метание мяча.	Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися.	текущий	
30	Совершенствование техники метания мяча в цель. <b>Учет:</b> Метание мяча на дальность.	1	Метание мяча.	Знать основные правила метания малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков мяча.	<b>Познавательные:</b> добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную	Тематический	
31	Развитие силовых способностей и прыгучести. Игра «Зайцы в огороде».	1	Прыжок в длину с места	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Оценивать свое состояние.	<b>Регулятивные:</b> оценка своего задания по следующим параметрам: легко выполнять, возникли сложности при выполнении.	Текущий	
32	Развитие прыгучести. Многоголки. <b>Учёт:</b> прыжок в длину с места	1	Многоголки.	Выполнять прыжки. Соблюдать правила безопасности.	<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися. <b>Познавательные:</b> контролировать и оценивать процесс и результаты	Тематический	
<b>III четверть - 20 часов</b>							
<b>Раздел № 6. Лыжная подготовка - 12 ч.</b>							
33	Построение на лыжах. Скользящий шаг.	1	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	Выполнять правила техники безопасности при лыжной подготовке. Подбирать одежду для занятий лыжной подготовкой. Выполнять основные приёмы переноски лыж, построения.	<b>Регулятивные:</b> самостоятельно определять важность или необходимость выполнения различных заданий в учебном процессе.	текущий	
34	Построение на лыжах. Скользящий шаг	1	Экипировка лыжника. Скользящий		<b>Коммуникативные:</b> уметь слушать и вступать в диалог	текущий	

35	Управление лыжей. Передвижение скользящим шагом.	1	Скользящий шаг	Выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом. Соблюдать правила техники безопасности на уроках по лыжной подготовке.	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс выполнения заданий на лыжах.	текущий	
36	<b>Учет:</b> передвижение скользящим шагом.	1	Дистанция. Передвижение на лыжах.			Тематический	
37	Передвижение на лыжах с поворотами.	1	Повороты.	Передвигаться на лыжах с поворотами. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Коммуникативные:</b> участвовать в коллективном обсуждении передвижения на лыжах.	текущий	
38	Передвижение на лыжах с поворотами. Стойка лыжника при спуске.	1	Спуск	Передвигаться на лыжах с поворотами. Выполнять стойку лыжника при спуске. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Познавательные:</b> осуществлять анализ выполненных действий.	Текущий	
39	Спуски на лыжах в различных стойках.	1	Спуск с горки	Выполнять спуски на лыжах. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Регулятивные:</b> корректировать выполнение задания в соответствии с планом, условиями выполнения, результатом действий на определенном	текущий	
40	Спуски на лыжах в различных стойках. Подъем на склон.	1	Подъем способом «лесенка».	Выполнять спуски на лыжах и подъем способом «лесенка». Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Регулятивные:</b> контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Текущий	
41	Одновременный бесшажный шаг. <b>Учёт:</b> подъем «лесенкой» на горку.	1	Подъем способом «лесенка».	Выполнять подъем способом «лесенка» и одновременный бесшажный шаг.	<b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности	Тематический	
42	Спуски на лыжах в различных стойках. Одновременный бесшажный шаг.	1	Спуски в основной стойке.	Выполнять спуски на лыжах, подъем способом «лесенка» и одновременный бесшажный шаг. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс	Текущий	
43	Скользящий шаг на лыжах. Спуски и	1	Скользящий шаг.	Выполнять спуски на лыжах, подъем способом «лесенка».	<b>Коммуникативные:</b> общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности.	Текущий	
44	Передвижение на лыжах. Лыжные гонки.	1	Скользящий шаг.	Выполнять передвижение по ровной местности скользящим шагом.	<b>Регулятивные:</b>	Текущий	

					упражнений.		
<b>Раздел № 7. Гимнастика - 14 ч.</b>							
45	Акробатические упражнения. Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений.	1	Акробатика.	Выполнять акробатические упражнения. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	<b>Коммуникативные:</b> планировать общую цель и пути её достижения.  <b>Познавательные:</b> научиться простейшим способам контроля за отдельными показателями физического развития.	Текущий	
46	Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.	1	Строевые упражнения и строевые команды.	Различать и выполнять строевые команды: «...рассчитайсь», «в 2 шеренги стройся», «...		Текущий	
47	Развитие координационных способностей. <b>Учёт:</b> повороты на месте.	1	Координация.	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных	<b>Регулятивные:</b> контролировать и оценивать процесс и результаты деятельности.	Тематический	
48	Лазание и перелезание.	1	Способы лазания: «медведем», «ящерицей».	Правильно выполнять способы лазания по гимнастической стенке (скамейке). Соблюдать	<b>Познавательные:</b> технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	Текущий	
49	Укрепляем мышцы рук. Подтягивания.	1	Подтягивания на высокой и низкой перекладине.	Выполнять правильно подтягивания на высокой и низкой перекладине.		Текущий	
50	Лазание по канату.	1	Канат. Правильное движение рук и ног.	Выполнять лазание по канату. Соблюдать правила техники безопасности.		Текущий	
51	Совершенствовать навык лазания по канату. <b>Учёт:</b> подтягивание на перекладине.	1	Лазание по канату.	Выполнять лазание по канату. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Коммуникативные:</b> уметь вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;	Тематический	
52	Развиваем силу.	1	Комплекс упражнений.	Выполнять упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной	<b>Познавательные:</b> обосновывать эстетические признаки в двигательных	Текущий	

<b>IV четверть - 16 часов</b>					действиях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами. <b>Регулятивные:</b> организовывать самостоятельную физкультурную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. <b>Коммуникативные:</b> уметь		
53	Развиваем ловкость	1	Лазание по канату. Подвижные игры.	Выполнять лазание по канату. Играть в подвижные игры. Соблюдать правила техники безопасности.		Текущий	
54	Занимаемся ползанием. <b>Учёт:</b> лазание по канату	1	Ползание по-пластунски	Выполнять ползание по-пластунски. Соблюдать правила техники безопасности.		Тематический	
55	Кувырок вперед.	1	Пережат, группировка	Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и пережатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике с элементами акробатики. <b>Регулятивные:</b> планировать свои действия при выполнении кувырка вперед. <b>Коммуникативные:</b> участвовать в коллективном обсуждении акробатических комбинаций.	Текущий	
56	Кувырок вперед. Упражнения в висе и упорах.	1	Кувырок.			Текущий	
57	Стойка на лопатках.	1	Упор присев, пережат, выход вверх	Выполнять стойку на лопатках. Соблюдать правила техники безопасности.	<b>Познавательные:</b> технически правильно выполнять спортивно-оздоровительные и физкультурно-оздоровительные двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. <b>Коммуникативные:</b> вступать в речевое общение, участвовать в диалоге.	Текущий	
58	Развитие гибкости. <b>Учет:</b> кувырок вперед.	1	Упражнения для развития гибкости.	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма		Тематический	

## Раздел №8. Подвижные и спортивные игры - 10 ч.

59	Подвижные игры с баскетбольным мячом. Инструктаж по технике безопасности на уроках с мячом.	1	Инструктаж по технике безопасности при работе с мячом.	Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований. Осуществлять их объективное судейство. Выполнять различные	<b>Познавательные:</b> активно включаться в процесс выполнения заданий, осуществлять анализ выполненных действий.	Текущий	
60	Ловля и передача мяча. Игра «Играй, играй, мяч не потеряй».	1	Правила игры.	Соблюдать правила техники безопасности во время подвижных игр. Излагать правила и условия проведения	<b>Коммуникативные:</b> договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности;	Текущий	
61	Ведение мяча на месте, в движении. Игра «Мяч водящему».	1	Движение с мячом.	Выполнять ведение мяча в движении.	взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых действий и приемов.	Текущий	
62	Бросок мяча в цель (щит). Игра «Мяч в корзину».	1	Броски и ловля мяча «сверху».	Выполнять броски и ловлю мяча в положении «сверху».	<b>Регулятивные:</b> определять общие цели и пути ее достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать	Текущий	
63	Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. <b>Учет:</b> бег 100 м.	1	Скоростной бег. Прыжки на скакалке	Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной		Тематический	
64	Развитие координационных способностей. <b>Учет:</b> прыжки через	1	Прыжки через скакалку.	Выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной		Тематический	
65	Развитие двигательных качеств. Эстафеты с предметами.	1	Двигательные качества.	Использовать игровые действия с мячом для развития физических качеств.		Текущий	
66	Развитие выносливости. Бег на 1000 м без учета времени. Игра на внимание: «Класс, вольно!»	1	Бег на длинные дистанции.	Проявлять качества силы и выносливости при выполнении упражнений. Классифицировать упражнения по функциональной направленности, использовать их в самостоятельных занятиях	<b>Познавательные:</b> выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности. Контролировать показатели физической	Текущий	
67	Преодоление	1	Полоса	Проявлять качества силы,	подготовленности.	Текущий	



	Игра «Полоса препятствий».		препятствий	координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций. Оказывать посильную помощь и моральную поддержку	<b>Регулятивные:</b> управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, развивать умения совместной деятельности.		
68	Подвижные спортивные игры.	1	Футбол, баскетбол,	Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических		Текущий	

### 8.Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.

Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Часть 1, Часть 2— М.: Просвещение, Физическая культура: программа-3 классы /Т.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др. -М. «Вентана-Граф», «Физическая культура» учебник для обучающихся общеобразовательных учреждений 3-4 классы/.В. Петрова, Ю.А. Копылов и др.: М. «Вентана-Граф»

Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты).

Мячи: набивной 1 и 2 кг, мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные. Палка гимнастическая.

Скакалка детская.

Мат гимнастический.

Акробатическая дорожка.

Гимнастический подкидной мостик. Коврики: гимнастические Кегли.

Обруч пластиковый детский.

Планка для прыжков в высоту.

Стойка для прыжков в высоту.

Флажки: разметочные с опорой, стартовые.

Рулетка измерительная.

Набор инструментов для подготовки прыжковых ям.

Лыжи детские (с креплениями и палками).

Щит баскетбольный тренировочный.

Сетка для переноса и хранения мячей. Жилетки игровые с номерами.

Сетка волейбольная.

Аптечка