

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УПОРОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

 /Ефейкина Г. Г./

от «30» августа 2021г.

«Утверждаю»

Директор МАОУ Упоровская СОШ

 /Медведева Г. П./

Приказ № 130-од «30» августа 2021г.

АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
в 3 «в» классе
на 2021 – 2022 учебный год
(для учащихся с интеллектуальными нарушениями (вариант 1))

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основании следующих нормативных документов:

1. Приказ министерства образования и науки Российской Федерации . N 1598 от 19 декабря 2014 г. "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья"(Вариант 1)
2. Адаптированная основная общеобразовательная программа начального общего образования для обучающихся с интеллектуальными нарушениями(Вариант 1)
3. Авторская программа «Физическая культура» авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, М.: Просвещение, 2008.
4. Учебный план МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школ, приказа от 23.06.2021 г. № 109/3 – од..

В соответствии с учебным планом МАОУ Упоровская средняя общеобразовательная школа на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 68 часов (2 час в неделю).

Особенности краеведения (этнокультурных, исторических, экономических, географических, культурных, языковых, конфессиональных особенностей Тюменской области) изучаются через уроки физкультуры в объеме 8 часов.

Данная программа реализуется для учащихся, обучающихся по адаптированным программам.

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В 3 КЛАССЕ

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- 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;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В 3 КЛАССЕ

Знания о физической культуре Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

Способы физкультурной деятельности Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

Гимнастика с основами акробатики Организующие команды и приемы: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».

Акробатические упражнения: из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера** танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами..

Легкая атлетика равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 x 10 м, бег с изменением частоты шагов .Метание. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой. Метание: малого мяча на дальность из-за головы

Лыжные гонки Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом».

Подвижные игры

На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».

На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах).

На материале раздела «Спортивные игры». Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Меток в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».

Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».

Структура и содержание Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО

Комплекс состоит из 11 ступеней для различных возрастных групп населения:

II ступень: 3 - 4 классы (9 - 10 лет);

Комплекс состоит из следующих частей:

- первая часть (*нормативно-тестирующая*) предусматривает общую оценку уровня физической подготовленности населения, на основании результатов выполнения установленных нормативов с последующим награждением знаками отличия Комплекса ГТО;
- вторая часть (*спортивная*) направлена на привлечение граждан к регулярным занятиям физической культурой и спортом с учетом возрастных групп населения с целью выполнения разрядных нормативов и получения массовых спортивных разрядов.

Нормативно-тестирующая часть Комплекса ГТО состоит из трех основных разделов:

- 1) виды испытаний (тесты) и нормативные требования;
- 2) оценка уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;
- 3) рекомендации к недельному двигательному режиму.

Виды испытаний (тесты) и нормативные требования включают:

виды испытаний (тесты), позволяющие определить развитие физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков граждан; нормативы, позволяющие оценить уровень развития физических качеств в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека, представленные в государственных требованиях к физической подготовленности населения Российской Федерации

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, подразделяются на **обязательные** и **по выбору**.

- Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие быстроты;
испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
испытания (тесты) на определение развития выносливости;
испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
испытания (тесты) на развитие гибкости.

- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:

испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс ГТО, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются *обязательными* для получения знаков отличия Комплекса ГТО.

Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется *по выбору*.

Организация проведения испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО, осуществляется в соответствии с методическими рекомендациями.

Виды испытаний (тесты) и нормативы Комплекса ГТО, государственные требования к ним, требования к оценке знаний и умений, а также порядок организации и проведения тестирования всех групп населения утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, по согласованию с федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере образования и федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере здравоохранения.

Спортивная часть Комплекса ГТО включает разрядные требования для многоборий, состоящих из видов испытаний (тестов), входящих в Комплекс ГТО.

Нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных разрядов и спортивных званий по видам многоборий Комплекса ГТО, утверждаются федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта.

В данной программе использованы интегрированные уроки.

Учебно- тематический план в 3 классе

№ п/п	Разделы программы	Кол-во часов
1	Региональный компонент	8
2	Легкая атлетика	23
3	Гимнастика с основами акробатики	12
4	Подвижные игры, элементы спортивных игр	13
5	Лыжные гонки	11
Количество уроков в неделю		2
Количество учебных недель		34
Итого		68

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА "ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА" В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ В 3 «.....» КЛАССЕ

№ п/п	Дата План Факт	Содержание (тема)	Типы урока. Кол-во часов	Планируемые результаты (предметные)	Планируемые результаты (личностные и метапредметные)				Д/З
					Характеристика деятельности				
					Личностные УУД	Познавательные УУД	Коммуникативные УУД	Регулятивные УУД	
1		ТБ на уроках физической культуры РК Физическая культура в России	Урок вводный 1 час	Знать: – правила ТБ на уроках ФК и соблюдать их; – приемы самоконтроля и первая помощь.	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	приседания
2		Разновидности ходьбы; ходьба через препятствия. ТБ на уроках л/а	Урок комбинированный 1 час	Знать: правила по ТБ на уроках л/а. Подготовка к сдаче ГТО	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
3		Разновидности ходьбы, бега. Встречная эстафета	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять ускорение.	Проявлять качества быстроты и координации при выполнении беговых упражнений	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Упражнения на пресс
4		Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять ускорение.	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Понятие «короткая дистанция». Знание техники бега на скорость, бега на выносливость	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Вести дискуссию, правильно выражать свои мысли	Упражнения на спину
5		Бег на результат 30 м. Игра «Пионербол»	Урок контрольный 1 час	Уметь: выполнять ускорение. Подготовка к сдаче ГТО	Стремление преодолевать себя	Умение контролировать скорость, ускоряться	Проявлять упорство и выносливость	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общие интересы	приседания
6		Разновидности прыжков. Многоскоки. Игра «Третий лишний»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять многоскоки. Подготовка к сдаче ГТО	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины неудач	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться	Потребность в общении с учителем. Умение слушать и вступать в диалог	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
7		Прыжок в длину с места. Игра «Пионербол»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Стремление выполнить лучший свой прыжок	Уметь выполнять прыжок в длину с места самостоятельно	Уметь поддержать слабого игрока, уметь достойно проигрывать	Самостоятельно оценивать свои физические возможности	Упражнения на пресс

8		Прыжок в длину с места на результат РК. Соревнования народов Севера Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».	Урок контрольный 1 час	Уметь: выполнять приземление на две ноги.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	Упражнения на спине
9		Прыжок в длину с 3-5 шагов разбега. Игра «Выбивалы»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: определить толчковую ногу. Подготовка к сдаче ГТО	Формирование социальной роли ученика. Формирование положительного отношения к учению	Знать приемы закаливания для укрепления здоровья, характеристику основных физических качеств	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	приседания
10		Челночный бег 3x10 м на результат	Урок контрольный 1 час	Знать: правила выполнения челночного бега.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
11		Метание в цель с 4-5 м. Игра «Вызов номеров»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять метание мяча в цель.	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Упражнения на пресс
12		Метание набивного мяча на дальность	Урок контрольный 1 час	Уметь: выполнять метание мяча в цель. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность результата	Упражнения на спине
13		Правила ТБ подвижных игр, их значение. Подвижная игра «Удочка»	Урок игровой 1 час	Знать: правила ТБ во время проведения подвижных игр.	Активно включаться в общение со сверстниками на принципах уважения, доброжелательности	Технически правильно выполнять двигательные действия	Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам	Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием	приседания
14		Игра «Белые медведи».	Урок игровой 1 час	Уметь: играть в команде.	Стремление к победе, умение достойно проигрывать	Уметь играть в подвижные игры с бегом	Уметь сотрудничать в команде. Следовать девизу «Один за всех и все за одного»	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных	Сгибания разгибания рук в упоре

								игр	лѐжа
15		Игра «Перестрелка» Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».	Урок игровой 1 час	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	Упражнения на пресс
16		Подвижная игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	Уметь: проявлять физические качества (ловкость, быстроту).	Значение физической культуры в жизнедеятельности человека	Факты истории развития физической культуры	Стремление к справедливости, чести и достоинству по отношению к себе и к другим людям	Осознание человеком себя как представителя страны и государства	Упражнения на спину
17		Игра «Кто быстрее?». Подтягивание	Урок соревновательно-контрольный 1 час	Знать: технику выполнения подтягивания.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Излагать правила и условия проведения подвижных игр	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	приседания
18		Элементы игры «Пионербол»	Урок игровой 1 час	Знать: правила игры.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Умение самостоятельно выработать стратегию игры	Взаимодействовать в парах при выполнении технических действий в игре	Различать ситуации поведения в подвижных играх	Сгибания разгибания рук в упоре лѐжа
19		Игра «Пятнашки»	Урок игровой 1 час	Уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метаниями.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	Упражнения на пресс
20		Эстафеты с предметами	Урок соревновательный 1 час	Уметь: выявлять победителя.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Упражнения на спину
21		Игра «Кто быстрее?»	Урок игровой 1 час	Уметь: выполнять расчет в шеренгах.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время подвижных игр	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	приседания
22		Эстафеты с мячом Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».	Урок комбинированный 1 час	Знать: ТБ при эстафетах.	Воспитывать в себе волю к победе	Совершенствовать бег с ускорением, развивать ловкость, координацию	Взаимодействовать со сверстниками на принципах дружбы и толерантности	Управлять эмоциями, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Сгибания разгибания рук в упоре лѐжа
23		Эстафеты с обручем	Урок игровой 1 час	Знать: условия передачи эстафеты.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения обручем	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Упражнения на пресс

24		Игра «Перестрелка»	Урок игровой 1 час	Уметь: играть в игру по упрощенным правилам.	Проявлять внимание, сообразительность и быстроту передвижений	Осваивать строевые команды	Взаимодействовать в группах, подчиняться капитану	Различать допустимые и недопустимые формы поведения на уроке	Упражнения на спине
25		Игра «Белые медведи» Музыкальная зарядка, посвященная всероссийской неделе музыки для детей. РК Появление коньков	Урок игровой 1 час	Уметь: быть внимательным.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	приседания
26		Эстафеты с предметами	Урок соревновательно-контрольный 1 час	Уметь: выявлять победителя.	Проявлять точность, ловкость и быстроту во время эстафет	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
27		Игра «Второй лишний» Всемирный день здоровья «Весёлые старты».	Урок игровой 1 час	Знать: правила проведения игры.	Уметь активно включаться в коллективную деятельность	Стремиться найти свою стратегию в игре	Проявлять положительные качества личности	Уметь донести информацию в доступной, эмоционально яркой форме	Упражнения на пресс
28		Строевые упражнения. Размыкание и смыкание Инструктаж по ТБ	Урок комбинированный 1 час	Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Упражнения на спине
29		Строевые упражнения. Построение и перестроение. Группировка. Перекаты	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять строевые действия.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений (строевые упражнения). Осваивать ОРУ с предметами	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении упражнений с гимнастическими палками	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	приседания
30		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Веровочка под ногами»	Урок групповой 1 час	Уметь: выполнять акробатические элементы. Подготовка к сдаче ГТО	Совершенствование осанки и координации	Выполнение строевых команд под счет. Показ упражнений с гимнастическими палками с учителем	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений с гимнастическими палками	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа

							упражнений с гимнастическими палками		
31		Строевые упражнения.	Урок комбинированный 1 час	Знать: правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.	Стремление к физическому совершенству: развитие и укрепление правильной осанки, координации	Различать и выполнять строевые команды: «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»	Уметь сотрудничать при выполнении совместных упражнений	Соблюдать правила техники безопасности на уроках гимнастики	Упражнения на пресс
32		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги. Игра «Запрещенное движение»	Урок групповой 1 час	Уметь: выполнять акробатические элементы.	Развитие гибкости, ловкости	Знать технику выполнения двигательных действий	Находить ошибки, уметь их исправлять		Упражнения на спину
33		Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, пережат в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Урок групповой 1 час	Уметь: выполнять акробатические элементы. Подготовка к сдаче ГТО	Развитие координационных способностей	Уметь выполнять акробатические элементы отдельно	Осваивать универсальные умения работы по группам самостоятельно	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений	приседания
34		Лазание по гимнастической стенке с одновременным перехватом и постановкой рук	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять приемы страховки.	Проявлять внимание, ловкость, координацию	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности	Оказывать помощь и взаимовыручку при работе в парах	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
35		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Развивать внимание, ловкость, координацию движений	Совершенствовать способы передвижения по гимнастической скамейке, выявлять и характеризовать ошибки при выполнении упражнений на скамейке	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при работе на скамейке	Уметь корректировать свои действия и действия в группе	Упражнения на пресс
36		Передвижение по гимнастической скамейке. «Эстафета с чехардой»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: передвигаться по гимнастической скамейке в упоре на коленях, лежа на животе).	Проявлять качества силы, координации, быстроты при выполнении упражнений прикладной направленности	Описывать универсальные действия при лазании по канату	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Взаимодействовать и проявлять взаимовыручку при работе в парах	Упражнения на спину
37		ТБ на уроках лыжной подготовки РК. Биатлон.	Урок вводный 1 час	Знать: ТБ на уроках. Подготовка к сдаче ГТО	Персональный подбор лыжного инвентаря	Иметь представление о переохлаждении и обморожении на улице в зимнее время	Уметь слушать и вступать в диалог	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	приседания
38		Передвижение	Урок	Знать: значение	Контролировать скорость	Осваивать технику	Поочередно	ТБ	Сгибания

		ие на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	комбинированный 1 час	занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.	передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений	передвижения на лыжах скользящим шагом	выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему		разгибания рук в упоре лёжа
39		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок комбинированный 1 час	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенство-вание передвижения на лыжах ступающим шагом	Уметь координировать свои движения стоя на лыжах	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык	Соблюдать технику безопасности на занятиях лыжной подготовки	Упражнения на пресс
40		Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Урок контрольный 1 час	Уметь: переносить тяжесть тела на месте.	Совершенство-вание передвижения на лыжах скользящим шагом	Объяснять технику выполнения ступающим и скользящим шагом без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	Упражнения на спину
41		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Урок комбинированный 2 часа	Уметь: передвигаться на лыжах. Подготовка к сдаче ГТО	Совершенство-вать технику передвижения на лыжах. Развитие координации и выносливости	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах с палками	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему	ТБ	приседания
42		Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять поворот.	Развитие внимания, координации, скорости и выносливости	Осваивать технику выполнения поворотов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
43		Игра «Чижи быстрее» РК Значение подвижных игр	Урок игровой 1 час	Знать: правила проведения эстафет на лыжах.	Проявлять качества координации при передвижении на лыжах, выносливость	Осваивать универсальные умения передвижения на лыжах без палок	Поочередно выполнять передвижение по лыжне, уступать лыжню обгоняющему		Упражнения на пресс
44		Подъемы и спуски под уклон	Урок комбинированный 1 час	Уметь: выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов	Объяснять и осваивать технику поворотов, спусков и подъемов	Осваивать универсальные умения в проведении подвижных игр на улице	ТБ	Упражнения на спину
45		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок-путешествие 1 час	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ	приседания
46		Передвижение на лыжах до 1 км	Урок соревновательно-контрольный 1 час	Уметь: равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.	Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Осваивать универсальные умения при выполнении сложных физических нагрузок	ТБ	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
47		Совершенство	Урок	Знать: стойки на лыжах	Проявлять положительные	При необходимости	Организовывать	ТБ	Упражнения

		о-вать технику спуска с горы в основной стойке	комбини- рован-ный 1 час	при спуске с горы.	качества личности, упорство для освоения знаний	осуществлять безопасное падение	деятельность с учётом требований её безопасности		ния на пресс
48		Передачи мяча на месте в парах. Игра «Попади в мяч» РК История развития волейбола в районе	Урок игровой 1 час	Уметь: передавать и ловить мяч.	Проявлять координацию, внимание, быстроту и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технические действия из спортивных игр	Осваивать универсальные умения, управлять эмоциями во время игровой деятельности	Умение корректировать и вносить изменения в поведение при работе в парах	Упражнения на спину
49		Игра «Кто дальше бросит», «Стой» РК. Русские забавы.	Урок игровой 1 час	Знать: правила игры.	Проявлять силовые качества и точность	Осваивать технику владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	приседания
50		Бросок мяча снизу в цель. Игра «Метко в цель»	Урок игровой 1 час	Уметь: бросать мяч в цель.	Стремиться побеждать, стремиться улучшить свои результаты	Совершенствование техники владения мячом	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий с мячом	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
51		Передача мяча снизу, от груди	Урок комбинирован-ный 2 часа	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Упражнения на пресс
52		Передача мяча снизу, от груди	Урок контрольный 1 час	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным мячом	Совершенство-вание техники владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в парах	Оценивать приобретенные навыки владения мячом	Упражнения на спину
53		Эстафеты с мячом	Урок игровой 1 час	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Осваивать технику ходьбы, бега по ограниченному пространству	Взаимодействовать в группах при выполнении игровых действий	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	приседания
54		Игра «Мяч по кругу», «Перестрелка»	Урок игровой 1 час	Уметь: передавать мяч разными способами.	Проявлять координацию, внимание и ловкость во время проведения подвижных игр	Характеризовать и исправлять ошибки при работе с мячом	Сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность	Различать допустимые и недопустимые формы поведения во время игры	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
55		Ведение мяча на месте. «Игра «Мяч по кругу»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Стремиться к победе в игре	Совершенство-вать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на пресс
56		Ведение мяча в шаге. «Игра «Мяч	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой	Проявлять ловкость, внимание, координацию при работе с баскетбольным	Совершенство-вать технику владения мячом	Управлять эмоциями во время игры	Умение корректировать и вносить изменения в	Упражнения на спину

		под ногами»		рукой.	мячом			поведение во время игры	
57		Ведение мяча в беге. Эстафеты с мячом	Урок контрольный 1 час	Уметь: вести мяч правильно.	Проявлять внимание, быстроту и ловкость во время эстафет	Осваивать технику владения мячом.	Взаимодействовать в группах при выполнении технических действий в играх	Соблюдать правила техники безопасности при проведении эстафет	приседания
58		Ведение мяча с изменением направления. «Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка»	Урок игровой 2 часа	Уметь: быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.	Проявлять координацию, силу во время выполнения физических упражнений	Осваивать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
59		Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на пресс
60		Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Урок игровой 2 часа	Уметь: быстро передавать, ловить мяч.	Стремиться к победе в игре	Совершенствовать технику владения мячом	Осваивать универсальные умения работы в группе	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	Упражнения на спину
61		Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Урок игровой 1 час	Уметь: быстро передавать, ловить мяч.	Активно включаться в игровые действия, проявлять свои положительные качества	Освоение новых двигательных действий	Управлять своими эмоциями, оказывать поддержку окружающим	Умение корректировать и вносить изменения в поведение во время игры	приседания
62		Бег до 3 мин	Урок комбинированный 1 час	Уметь: бежать в равномерном темпе.	Развивать скорость, выносливость	Описывать технику выполнения беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений на улице	Сгибания разгибания рук в упоре лёжа
63		Эстафеты	Урок соревновательный 1 час	Уметь: передавать эстафету (палочку).	Формирование потребности к ЗОЖ	Умение контролировать скорость при беге	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь через диалог разрешать конфликтные ситуации	Упражнения на пресс
64		Челночный бег 3x10 м	Урок контрольный 1 час	Знать: правила выполнения челночного бега.	Развивать скорость, ловкость	Описывать технику челночного бега	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Уметь самостоятельно оценивать свои физические возможности	Упражнения на спину
65		Бег с ускорением от 30 до 60 м	Урок соревновательный 1 час	Знать: понятие «короткая дистанция».	Проявлять качества силы и быстроты при выполнении беговых упражнений	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений	Умение сотрудничать при выполнении совместных беговых упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах при разучивании и выполнении беговых упражнений	приседания
66		Бег до 3 мин	Урок-путе-	Знать: понятие «темп	Проявлять выносливость	Осваивать универсальные	Уметь контролировать	Соблюдать правила	Сгибания

		РК. Русская лапта	шестиве 1 час	бега». Подготовка к сдаче ГТО	при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	умения, контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	техники безопасности при беге на длинные дистанции	разгибания рук в упоре лёжа
67		6-минутный бег с учетом времени	Урок контрольный 1 час	Знать: понятие «здоровье». Уметь: бежать в равномерном темпе. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять выносливость при выполнении беговых упражнений. Понимать значение и влияние физических упражнений на трудовую деятельность	Осваивать универсальные умения, контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений	Уметь контролировать и управлять эмоциями при выполнении физически сложных заданий	Соблюдать правила техники безопасности при беге на длинные дистанции	Упражнения на пресс
68		Метание малого мяча стоя на месте на дальность Неделя правовых знаний «Безопасные каникулы».	Урок соревновательный контрольный 1 час	Знать: ТБ при метании мяча. Подготовка к сдаче ГТО	Проявлять качества силы, координации и быстроты при метании малого мяча	Осваивать технику метания малого мяча в цель	Взаимодействовать в группах при выполнении метания малого мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Упражнения на спину