

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Начальная общеобразовательная школа № 5»  
Корсаковского городского округа  
Сахалинской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол от № 1 от 25.08.2021  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ /Капулина Н.В./

УТВЕРЖДЕНО:  
приказ от 25.08.2021 № 66-ОД § 1  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ /Ким Н.А./

СОГЛАСОВАНО:  
Зам.директора по УВР.  
\_\_\_\_\_ /Алексеева Н.В./  
25.08.2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ  
С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ  
(ВАРИАНТ 7.1)**

3 Класс

Срок реализации –

Разработчик:

Корсаков,

## 1. Пояснительная записка

**Настоящая программа составлена на основе и с учетом:**

- Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ;

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1599 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (далее-ФГОС);

- Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития (вариант 7.1);

- авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение» для 1–4 классов общеобразовательных школ.

**Целью курса** является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа ориентируется на достижение следующих **практических задач:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;

- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

## 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.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования учащихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе выражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном раскрытии способностей детей, построении преподавания на основе использования широких и гибких методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно-уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики сотрудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности, учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряжённого развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Рабочая программа по физической культуре составлена с учетом индивидуальных способностей ребенка с задержкой психического развития, возможностей и традиций работы школы. В программе прослеживается связь физической культуры с другими предметами школьной программы: биологией (анатомия, физиологические особенности деятельности систем органов человека, возрастные особенности, гигиена и т. д.), ОБЖ (здоровый образ жизни, техника безопасности, оказание доврачебной помощи), историей (основы истории развития физической культуры и спорта).

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

В соответствии с индивидуальным учебным планом Павлова Артема на изучение предмета «Физическая культура» в 3 классе отводится 2 часа в неделю, 68 уроков в год.

Раздел	Кол-во часов
Основы знаний	5
Гимнастика	6
Легкая атлетика	3
Подвижные игры	3
<b>Общее количество часов</b>	<b>17</b>

#### 4. Ценностные ориентиры учебного предмета

Физическая культура в коррекционном образовательном учреждении для обучающихся с задержкой психического развития является составной частью всей системы работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья. 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 определенные 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. Решая задачи физического воспитания, данная программа ориентирована на такие важные компоненты как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности.

- 
- **Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
- **Ценность природы**– основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.
- **Ценность человека**– как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
- **Ценность добра**– направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.
- **Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
- **Ценность семьи**–как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.
- **Ценность труда**– и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
- **Ценность свободы**– как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
- **Ценность социальной солидарности**– как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
- **Ценность гражданственности**– осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

- **Ценность патриотизма** – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
- **Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **5. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

### *Личностные результаты:*

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

### **Метапредметные результаты**

1. Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств в ее осуществления.

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата: умение планировать распорядок дня (утренняя зарядка, водные и гигиенические процедуры, учебная деятельность, питание, занятия физическими упражнениями во время подготовки уроков, самостоятельные спортивные занятия, в том числе и совместно со сверстниками, родителями и др.).

3. Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.

4. 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.

5. Готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Ряд подвижных и мини-спортивных игр по своей сути и содержанию несет в себе конфликтную составляющую. Дети приобретают умения учитывать не только свои интересы, но и интересы других соперников, учатся сотрудничать для достижения целей и задач игры в зале и на открытых площадках.

6. Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

*7. Овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.*

Таким образом, уже в самые первые годы изучения предмета младшие школьники получают представление о том, что физическая культура — это область не только движений и спортивных занятий. Данная дисциплина требует глубоких знаний по ряду других, описанных выше предметов, находящихся с физической культурой в тесной связи и отношениях.

## **Предметные результаты освоения содержания учебника в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования**

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

Почти все материалы учебника подводят к мысли, что высокий уровень физической культуры и, связанный с ней оптимальный уровень здоровья, — одни из основных слагаемых успешной учебы и социализации в обществе.

- Овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

- Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

- Выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения.

- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

- Выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

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

### **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 физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

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

**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 с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры, седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки назад и вперед; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой.

### **Легкая атлетика.**

*Беговые упражнения.* С высоким подниманием бедра, прыжки с ускорениями, 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 в высоту; спрыгивание и запрыгивание;

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

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

## **7. Тематическое планирование.**

Раздел	Кол-во часов
Легкая атлетика	21
Гимнастика с элементами акробатики	20
Лыжная подготовка	22
Подвижные игры	5
Итого	68





## 7. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 3 класс

Для обучающегося Беликова Леонида

№ урока	Тема урока	Количество часов	Дата	Характеристика основных видов деятельности ученика	
1.	Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви	1		<i>Определять</i> ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма <i>Пересказывают</i> правила инструкций по физической культуре. <i>Выявляют</i> причины возникновения травматизма во время занятий. <i>Знать</i> правила выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий. <i>Дают</i> ответы на вопросы к рисункам. <i>Анализируют</i> ответы своих сверстников.	
2.	Правила ТБ. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	1		<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать технику</i> беговых упражнений, выявлять ошибки в технике выполнения беговых упражнений, осваивать технику бега различными способами, проявлять качества силы, быстроты, выносливости. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений <i>Осваивать технику бега различными способами</i> <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений <i>Знать</i> правила ТБ, понятие «короткая дистанция».	
3.	Стартовый разгон. Бег 30 м . Высокий старт.	1			
4.	Бег 60 м . Эстафеты.	1			
5.	Челночный бег. Эстафеты.	1			
6.	Преодоление препятствий в беге.		1		
7.	Равномерный, медленный бег до 7 мин.		1		
8.	Кросс 1 км	1			
9.	Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с короткого разбега	1			<i>Уметь:</i> правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги
10.	Прыжок в длину с полного разбега	1		<i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений	

11.	Прыжок в длину с разбега (с зоны отталкивания)	1		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений</p>
12.	Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние Метание малого мяча с места на дальность	1		<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>
13.	Броски набивного мяча	1		<p><b>Описывать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков и метаний</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков и метаний</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний</p>
14.	Инструктаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка».	1		<p><b>Уметь:</b> играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные действия в самостоятельной организации и проведения подвижных игр</p> <p><b>Излагать</b> правила и условия проведения подвижных игр</p> <p><b>Осваивать</b> двигательные действия составляющие содержание подвижных игр</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах при выполнении технических действий в подвижных играх</p> <p><b>Моделировать</b> технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач</p> <p><b>Принимать</b> адекватные решения в условиях игровой деятельности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
15.	Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Игры «Метко в цель»,	1		
16.	Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву».	1		
		1		
17.	Игры «Пустое место», «К своим флажкам».	1		
18.	«Попади в мяч».	1		
1.	Зарождение физической культуры на территории	1	22.10	<b>Пересказать</b> текст по истории физической культуры.

	Древней Руси Инструктаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке			<b>Нарисовать</b> рисунки.
2.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.	1	26.10	<b>Уметь:</b> выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации <b>Описывать</b> технику разучиваемых акробатических упражнений <b>Осваивать</b> технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций
3.	Кувырок назад в упор присев	1	29.10	<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений
4.	Кувырок вперед. 2-3 кувырка вперед слитно	1	09.11	<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений
5..	Стойка на лопатках	1	16.11	
6.	Мост из положения лежа на спине.	1	.11	
7.	<b>Акробатическая комбинация</b>	1		
8.	Вис стоя и лежа	1		<b>Уметь:</b> лазать по канату; выполнять строевые упражнения, опорный прыжок, упражнения в равновесии на повышенной опоре.
9.	Вис на согнутых руках	1		<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений на снарядах
10.	Подтягивание в висе	1		<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах
11.	Гимнастическая комбинация на низкой перекладине	1		<b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений
12.	Ходьба приставными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ). Ходьба танцевальными шагами по бревну ( <i>высота до 1 м</i> ).	1		<b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений <b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций
13.	Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м	1		
14-15.	ТБ. Прыжки на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой	2		<b>Уметь:</b> лазать по гимнастической стенке; ; выполнять подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Прыгать на скакалке
16.	Лазанье по наклонной скамейке в упор присев	1		<b>Описывать</b> технику гимнастических упражнений прикладной направленности
	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками			<b>Осваивать</b> технику гимнастических упражнений

				<p>прикладной направленности</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Выявлять</b> характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности</p>
1.	Символика и ритуал проведения Олимпийских игр Ловля и передача мяча на месте	1		<p><b>Знать:</b> символику и ритуал проведения Олимпийских игр</p> <p><b>Уметь:</b> владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр</p>
2.	Ловля и передача мяча в движении Ведение мяча в движении шагом и бегом	1		<p><b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр</p>
3.	Бросок двумя руками от груди. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ловля и передача мяча на месте в квадратах.			<p><b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности</p> <p><b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности</p>
4.	ТБ. Подбор одежды для занятий бегом на лыжах. Попеременный двухшажный ход без палок	1		<p><b>Применять:</b> передвижение на лыжах для развития координационных способностей и выносливости</p> <p><b>Применять:</b> правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах</p>
5.	Попеременный двухшажный ход с палками	2		<p><b>Уметь:</b> выполнять организационные требования на уроках, посвященных лыжной подготовке. Описывать технику передвижения на лыжах</p>
6..	Подъем «лесенкой»	2		<p><b>Уметь:</b> выполнять подъем «лесенкой»</p> <p><b>Взаимодействовать:</b> со сверстниками в процессе совместного освоения технике подъема «лесенкой»</p>
7.	Спуск в высокой стойке	1		<p><b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в высокой стойке</p>

8.	Спуск в низкой стойке. Игра «Салки на снегу»	1		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах в низкой стойке, правила подвижной игры «Салки на снегу»
9.	Повороты переступанием в движении	1		<b>Уметь:</b> выполнять обгон на лыжах, поворот переступанием на лыжах с палками, как передвигаться на лыжах
10	Прохождение дистанции 2 км на лыжах	1		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах, как рассчитывать свои силы при прохождении дистанции 2 км, играть в подвижную игру «Салки на снегу»
11.	Передвижение на лыжах змейкой	1		<b>Уметь:</b> передвигаться на лыжах змейкой, выполнять подъем на склон «елочкой» и спуск в основной стойке
12.	ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу	1		<b>Уметь:</b> перемещаться, владеть мячом в процессе подвижных игр
	Остановка скачком после ходьбы и бега	1		
13.	Передача мяча подброшенного партнером	1		<b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
14	Передача в парах Передача у стены	1		
15	Прием снизу двумя руками Передачи в парах через сетку.	1		<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
				<b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр
1.	Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств	1		<b>Характеризовать</b> показатели физического развития <b>Характеризовать</b> показатели физической подготовки
2.	Многократные передачи в стену	1		<b>Уметь:</b> владеть мячом (держат, передавать на расстояние,

3.	Передачи в парах через сетку.	1		ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
4.	Ведение мяча Ведение мяча с ускорением	1		<b>Уметь:</b> владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр <b>Описывать</b> разучиваемые технические действия из спортивных игр <b>Осваивать</b> технические действия из спортивных игр <b>Моделировать</b> технические действия в игровой деятельности <b>Взаимодействовать</b> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр <b>Осваивать</b> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности
5.	Удар по неподвижному мячу	1		
6.	Удар с разбега по катящемуся мячу	1		
7.	Остановка катящегося мяча	1		
8.	Тактические действия в защите	1		
<b>Плавание 1 часа</b>				
9.	Влияние плавания на здоровье, правила гигиены.	1		<b>Знать</b> влияние плавания на здоровье, правила гигиены.
				<b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью ( <i>до 60 м</i> ), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.
10.	Бег на результат ( <i>30 м</i> ).	1		
11.	Бег ( <i>60 м</i> ). Подвижная игра «День и ночь».	1		
12.	Челночный бег .Игра «Смена сторон»	1		

13.	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы	1		<p><i>Описывать</i> технику беговых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений</p>
14.	Равномерный медленный бег (7 мин).	1		<p><b>Осваивать технику бега различными способами</b></p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
15.	Равномерный медленный бег (8 мин).	1		
16.	Кросс 1 км	1		<p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений</p>
17	Прыжок в длину с разбега.	1		<p><b>Осваивать</b> технику прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений</p> <p><i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений</p> <p><b>Осваивать</b> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений</p>
18	Прыжок в длину с места. Многоскоки.	1		
19.	Метание малого мяча с места на дальность	1		<p><b>Уметь:</b> правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений.</p> <p><b>Описывать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Осваивать</b> технику бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Соблюдать</b> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p><b>Проявлять</b> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.</p>

## 8. Материально-техническое обеспечение

### *Библиотечный фонд:*

- стандарт начального общего образования по физической культуре;
- примерные программы по учебным предметам («Физическая культура. 1-4 классы»);
- рабочие программы по физической культуре;
- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;
- методические издания по физической культуре для учителей.

### *Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:*

№ п/п	Наименование оборудования
1	Комплект навесного оборудования (мишени)
2	Скакалки гимнастические
3	Мячи малые (резиновые, теннисные)
4	Кольцеброс
5	Кольца пластмассовые разного размера
6	Рулетка измерительная