

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«БОЛЬШАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

«РАССМОТРЕНО»

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Руководитель МО

_____/_____/

«СОГЛАСОВАНО»

Зам.дир.по УВР

_____/_____/

« _____ » _____ 20__ г

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

_____/_____/

Приказ № _____ от « _____ » _____ 20__ г

Рабочая программа адаптированного начального общего образования для детей с нарушением интеллекта

по предмету «Физическая культура»

3 класс

Землянской Кристины Валерьевны

на 2023-2024 учебный год

п.Большаковка

2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с ФГОС УО на основе :

- Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ);
- Федеральный государственный образовательный стандарт образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями,) утверждённый приказом Министерства образования и науки РФ № 1599 от 03.02.2015г.
- Примерная адаптированная основная программа общего образования, разработанная на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью(интеллектуальными нарушениями),Москва –«Просвещение» 2016г;
- Санитарно-эпидемиологических правил СанПин 28.21.10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения общеобразовательных учреждений» ,утвержденные постановлением главного санитарного врача РФ от 16.03.2011 г. №189.
- Списка учебников МБОУ «Большаковская СОШ» соответствующего федеральному перечню учебников, рекомендованных (допущенных) Министерством образования и науки РФ к использованию в образовательном процессе в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях № 345 от 28.12.2018 г. на 2019-2020 учебный год;
- Учебного плана МБОУ «Большаковская СОШ» на 2019-2020 учебный год.

Рабочая программа составлена для учащихся 1 класса с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Общая характеристика учебного предмета курса

Данная программа «Физическая культура» для учащихся 3 класса разработана на основе сборника программ «Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 0-4 классы»,под ред.И.М. Бгажноковой Москва «Просвещение» 2016.

Цель - формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности, социализация в обществе, формирование духовных способностей ребенка.

Задачи обучения:

- 1.Коррекция и компенсация нарушений физического развития.
- 2.Развитие двигательных возможностей в процессе обучения.
- 3.Формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков.
- 4.Развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре.
- 5.Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию.

Методы организации урока:

Фронтальный – упражнения выполняются одновременно всеми учащимися (игры, упражнения на осанку, построения, перестроения).

Метод используется при отработке строевых упражнений и команд, общеразвивающих упражнений.

Поточный метод – выполнение упражнений по очереди, один за другим.

Групповой – учащиеся разделяются на группы, в соответствии со своими особенностями и возможностями.

Индивидуальный – используется при выполнении зачетных упражнений и при тренировке учащихся различных уровней развития.

Формы организации урока:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя;
- самостоятельное выполнение упражнений;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

Описание места учебного предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к обязательной предметной области «Технология». На его изучение в первом классе отводится 99 часа в год, 3 часа в неделю, 33 учебные недели.

Личностные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временнопространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Содержание учебного предмета, курса

Легкая атлетика 25 ч

Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (20 м). ОРУ. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба по разметкам. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий ОРУ. **Инструктаж по Технике безопасности.** Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Разновидности ходьбы. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. ОРУ. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный норматив – бег 30м.** Прыжки с поворотом на 180°. Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный норматив – 60м.** Прыжок с высоты. ОРУ. Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. **Контрольный норматив – прыжок в длину с места.** Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния

4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. **Контрольный норматив – метание малого мяча.** Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. ОРУ. Эстафеты. Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30 м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей. Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с высокого старта.

Подвижные и спортивные игры 26ч

Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча на месте и в парах, передача двумя руками от груди. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение на месте правой (левой) рукой. Ведение правой (левой) рукой в движении. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Спуск с небольшого склона. ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча». Ведение правой (левой) рукой в движении.

Гимнастика 22 ч

Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках пережат вперед в упор присев. ОРУ.Т.Б. **Контрольный норматив – подтягивание (м), отжимание (д).** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. **Контрольный норматив – наклон вперед из положения сидя (гибкость).** Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. **Контрольный норматив – поднимание туловища за 30 сек.** Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре

присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей. ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. **Акробатика зачет.** Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне, соскок прогнувшись. ОРУ в движении. Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении.

Спортивные игры 5 ч

ОРУ. Игра «Третий лишний». Ведение мяча на месте в парах. Развитие скоростно-силовых качеств. Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Игра «Третий лишний». Игра «Пятнашки». Броски в кольцо двумя руками снизу. Игра «Пустое место». Ловля и передача мяча на месте и в движении.

Лыжная подготовка 21 ч

ОРУ. Разучивание скользящего шага. Техника безопасности. Передвижение скользящим шагом. Передвижение скользящим шагом. Переноска лыж. Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки». Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто дальше проскользит». Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Салки догонялки». Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам». Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь», «Салки догонялки». Попеременно двухшажный ход. Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дольше прокатится». **Контрольный норматив ходьба на 1 км (д), 1,5 км (м).**

Календарно-тематическое планирование

№п.п.	Тема урока	Количество часов	Элементы содержания	УУД	Домашнее задание	Дата проведения
Легкая атлетика 12 ч						
1	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Высокий старт опорой на одну руку. Высокий старт 10-15м.	1	Знать, как проводятся разминка с малыми мячами, тестирование метания малого мяча на точность; понимать правила подвижной игры «Два Мороза».	Предметные: Знать, как рассчитывать на первый и второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; формирование чувства	Комплекс № 1	
2	Совершенствование техники старта с опорой на одну руку. Прыжок в длину с места.	1	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование наклона вперед из положения стоя; понимать правила подвижной игры «Два Мороза»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.		Комплекс № 1	
3	Старт с опорой на одну руку и	1	Знать, как проводятся		Комплекс № 1	

	совершенствование высокий старт. Бег до 2 мин. Стартовая контрольная работа. Контрольный норматив (бег 30 – 60 м).		разминка, направленная на развитие гибкости, тестирование подъема туловища; понимать правила подвижной игры «Волк во рву»; уметь запоминать десятисекундный отрезок времени.	гордости за свою Родину. <i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников.		
4	Метание мяча с 2-3 шагов разбега. Прыжок в длину. Контрольный норматив (Прыжок в длину с места).	1	Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование прыжка в длину с места; понимать правила подвижной игры «Волк во рву».	<i>Познавательные:</i> уметь рассказать правила проведения тестирования и подвижной игры	Комплекс № 1	
5	Бег 60 м. Прыжок в длину с разбега и метание мяча. Контрольный норматив (метание малого мяча.)	1	Знать, как рассчитывать на первый и второй и как перестраиваться по этому расчету. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать		Комплекс № 1	

			правила подвижной игры «Гуси-лебеди»; помнить стихотворное сопровождение.			
6	Совершенствование метание мяча. Прыжок в длину с разбега.	1	Отличать, где право, а где лево; уметь выполнять разминку в движении; понимать правила тестирования бега на 30 м с высокого старта.		Комплекс № 1	
7	Полоса препятствий. Метание мяча с разбега на дальность. Эстафеты.	1	Оценивать правильность выполнения строевых команд; уметь выполнять разминку в движении; понимать технику выполнения челночного бега.		Комплекс № 1	
8	Повторение стартов. Преодоление полосы препятствий.	1	Знать, что такое дистанция и как ее можно удерживать; уметь выполнять разминку на месте; понимать правила тестирования челночного бега.		Комплекс № 1	
9		1	Знать правила проведения занятий по лыжной		Комплекс № 1	

			подготовке, технику выполнения ступающего шага на лыжах без палок.			
10	Техника метания мяча и прыжка в длину с разбега.	1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок.		Комплекс № 1	
11	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Контрольный норматив – метание малого мяча.	1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок; технику поворота на лыжах без палок.		Комплекс № 1	
12	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния. ОРУ. Эстафеты.	1	Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, а		Комплекс № 1	

			также ступающего шага с палками.			
Подвижные и спортивные игры 12ч						
13	Подвижные и спортивные игры. Ведение мяча на месте и в парах, передача двумя руками от груди	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	Предметные: Знать, как размыкаться на руки в стороны. Уметь выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; понимать правила подвижных игр запомнить стихотворное сопровождение Личностные: Формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, уважительного отношения к культуре других народов; развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла	Комплекс № 2	
14	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».		Комплекс № 2	
15	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч в корзину».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».		Комплекс № 2	
16	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит,	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».		Комплекс № 2	

	мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу».			учения; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в различных ситуациях.		
17	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме; добывать недостающую	Комплекс № 2	
18	Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение на месте правой (левой) рукой.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	информацию с помощью вопросов; организовывать и осуществлять совместную деятельность.	Комплекс № 2	
19	Ведение правой (левой) рукой в движении. «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».	<i>Регулятивные:</i> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении	Комплекс № 2	
20	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы	задач. <i>Познавательные:</i>	Комплекс № 2	

	силовых способностей.		препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	уметь размыкаться на руки в стороны, рассказывать о правилах проведения подвижных игр.		
21	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».		Комплекс № 2	
22	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».		Комплекс № 2	
23-24	Игра «Третий лишний», игра «По местам». «Хитрая лиса». Ведение правой (левой) рукой в движении.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки» «Невод».		Комплекс № 2	
Гимнастика 18 ч						

25	Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Техника безопасности.	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	Предметные: Знать, как проводятся разминка, направленная на развитие координации движений, тестирование подтягивания на низкой	Комплекс № 3	
26	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев.	1	Разминка на матах. Группировка. Перекаты. Подвижная игра «Удочка».	перекладине из вися, понимать правила подвижных игр	Комплекс № 3	
27-28	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев. ОРУ. Т.Б. Контрольный норматив – подтягивание (м), отжимание (д).	2	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Удочка».	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного	Комплекс № 3	
29-30	Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках перекат вперед в упор присев.	2	Разминка на матах. Перекаты. Кувырок вперед. Подвижная игра «Успей убрать».	смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам	Комплекс № 3	

	ОРУ.Т.Б.			других людей, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.		
31-32	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Контрольный норматив – наклон вперед из положения сидя (гибкость).	2	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	Комплекс № 3		
33	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис стоя и лежа. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей	1	Разминка, направленная на сохранение правильной осанки. Кувырок вперед. Стойка на лопатках, «мост». Подвижная игра «Волшебные елочки».	<i>Коммуникативные:</i> сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.	Комплекс № 3	
30	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног. Контрольный норматив –	1	Разминка на матах. Кувырок вперед. Стойка на голове. Игровое упражнение.	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <i>Познавательные:</i> уметь рассказать о проведении тестирования подтягивания на низкой перекладине и о правилах проведения	Комплекс № 3	

	поднимание туловища за 30 сек.			подвижных игр.		
31	Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке поднимание согнутых и прямых ног.	2	Разминка на матах. Лазанье по гимнастической стенке. Стойка на голове. Игровое упражнение.		Комплекс № 3	
32	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях. Развитие координационных способностей.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание по гимнастической стенке. Стойка на голове. Кувырок вперёд. Игровое упражнение.		Комплекс № 3	
33	ОРУ в движении. Лазание по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе. Развитие координационных способностей	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых рука на перекладине. Подвижная игра «Удочка».		Комплекс № 3	
34	ОРУ в движении. Лазание по	1	Разминка с гимнастическими		Комплекс № 3	

	наклонной скамейке в упоре присев, стоя на коленях.		палками. Лазанье и перелезание на гимнастической стенке. Вис стоя, вис на согнутых руках на перекладине. Круговая тренировка. Игровое упражнение.			
35	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».		Комплекс № 3	
36	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении.	1	Разминка со скакалкой. Прыжки со скакалкой и в скакалку. Подвижная игра «Шмель».		Комплекс № 3	
37	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в движении. Акробатика зачет.	2	Разминка со скакалкой. Круговая тренировка. Подвижная игра «Береги предмет».		Комплекс № 3	
38	Стойка на двух ногах и одной ногой на бревне. ОРУ в	1	Разминка со скакалкой. Вис углом и вис		Комплекс № 3	

	движении.		согнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».			
39	Перешагивание через набивные мячи. Стойка на двух ногах и одной ноге на бревне, соскок прогнувшись. ОРУ в движении.	1	Разминка. Вис углом, вис согнувшись и вис прогнувшись. Подвижная игра «Волк во рву».		Комплекс № 3	
40	Лазание по канату в три приема. ОРУ в движении.	1	Разминка. Вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед. Подвижная игра «Попрыгунчики - воробушки».		Комплекс № 3	
Спортивные игры 5 ч						
41	ОРУ. Игра «Третий лишний». Ведение мяча на месте в парах. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	Предметные: Знать, как проводятся разминка с мячами, упражнения с мячами в парах и подвижных игр. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формиро-	Комплекс № 4	
42	Ведение мяча на месте и в движении. Эстафеты с мячами.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка -		Комплекс № 4	

			защитница».		
43	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Игра «Третий лишний».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	вание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах,	Комплекс № 4
44	Игра «Пятнашки». Броски в кольцо двумя руками снизу.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».		Комплекс № 4
45	Игра «Пустое место». Ловля и передача мяча на месте и в движении.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».		Комплекс № 4

				социальной справедливости и свободы.		
Лыжная подготовка 21 ч						
46	ОРУ. Разучивание скользящего шага. Техника безопасности. Передвижение скользящим шагом.	1	Проверка лыжной формы, инвентаря; ступающий лыжный шаг.	Предметные: Знать правила проведения занятий по лыжной подготовке, технику выполнения ступающего и скользящего шага на лыжах без палок, скользящего лыжного шага с палками. Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в раз-	Комплекс № 5	
47	Передвижение скользящим шагом. Переноска лыж.	1	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок.		Комплекс № 5	
48	Передвижение скользящим шагом. Повороты переступанием на месте.	1	Переноска лыж под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; поворот, переступание на лыжах без палок.		Комплекс № 5	
49	Передвижение скользящим шагом.	1	Переноска лыж с палками под рукой; ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; ступающий лыжный шаг с палками.		Комплекс № 5	

50	Игра «Салки на марше».	1	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками.	ных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.	Комплекс № 5	
51	Передвижение скользящим шагом. Игра «Салки на марше». Передвижение скользящим шагом. «Салки на марше».	3	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг с палками; повороты переступанием на лыжах с палками.	<i>Коммуникативные:</i> формировать навыки работы в группе; слушать и слышать друг друга и учителя.	Комплекс № 5	
52	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».	<i>Регулятивные:</i> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; уметь сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> уметь передвигаться на	Комплекс № 5	
53	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «На буксире».	1	Скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на	лыжах ступающим и скользящим шагом без палок, скользящим шагом с палками.	Комплекс № 5	

			лыжах с палками. Торможение падением.			
54	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Финские санки».	2	Скользящий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Прохождение дистанции 1 км на.		Комплекс № 5	
55	Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Кто дальше проскользит».	1	Скользящий шаг на лыжах с палками «змейкой»; упражнение в метании на точность.		Комплекс № 5	
56	Попеременно двухшажный ход. Игра «Два дома». Игра «Салки догонялки».	2	Прохождение дистанции 1,5 км на лыжах; свободное катание.		Комплекс № 5	
57	Попеременно двухшажный ход. Игра «По местам».	1	Ступающий и скользящий шаг как с лыжными палками, так и без них; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой»; торможение падением.		Комплекс № 5	

58	Попеременно двухшажный ход. Игра «День и ночь», «Салки догонялки». Попеременно двухшажный ход.	2	Ступающий лыжный шаг без палок; скользящий лыжный шаг без палок; скользящий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой».		Комплекс № 5	
59	Спуск с небольшого склона. Подъем лесенкой. Игра «Кто дальше прокатится». Контрольный норматив ходьба на 1 км (д), 1,5 км (м).	3	Скользкий и ступающий лыжный шаг с палками; спуск со склона в основной стойке; подъем на склон «полуелочкой» на лыжах с палками. Торможение падением.		Комплекс № 5	
Подвижные игры 8 ч						
60	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	Предметные: Знать, что такое канат, как по нему лазать, правила игры	Комплекс № 5	
61	ОРУ. Игра «Белочка защитница».	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий.	Личностные: Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие	Комплекс № 5	

			Подвижная игра «Белочка - защитница».	этических чувств, сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми		
62	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты, находить выходы из спорных ситуаций.	Комплекс № 5	
63	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.	Комплекс № 5	
62	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод».	<i>Регулятивные:</i> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.	Комплекс № 5	
63	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».	<i>Познавательные:</i> уметь выполнять разминку с	Комплекс № 5	

				гимнастическими палками, лазать по канату, играть в подвижную игру «Прыгуны и пятнашки», «Невод».		
Подвижные и спортивные игры 6 ч						
64	Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . ОРУ. Игра «Мяч в корзину». Развитие координационных способностей	1	Разминка с гимнастическими палками. Лазанье по канату. Подвижная игра «Белочка - защитница».		Комплекс № 6	
65	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень) . ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей	2	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы препятствий. Подвижная игра «Белочка - защитница».		Комплекс № 6	
66	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении.	1	Разминка на гимнастических скамейках. Преодоление полосы		Комплекс № 6	

	Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Школа мяча».		препятствий. Подвижная игра «Белочка-защитница».			
67	Ловля и передача мяча в движении. Ведение правой (левой) рукой в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	2	Разминка с мячами. Упражнения с мячами в парах. Подвижная игра «Осада города».		Комплекс № 6	
Легкая атлетика 13 ч						
68	Равномерный бег (3 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Бегуны и прыгуны».		Комплекс № 6	
69	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ.	2	Разминка на гимнастических скамейках. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра		Комплекс № 6	

	Развитие выносливости.		«Бегуны и прыгуны».			
70	Равномерный бег (5-6 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба - 100 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Подвижная игра «Грибы-шалуны».		Комплекс № 6	
71	Равномерный бег (7-8 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 60 м, ходьба - 90 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	2	Разминка со стихотворным сопровождением. Прыжок в высоту спиной вперед. Прыжок в высоту с прямого разбега. Подвижная игра «Грибы-шалуны».		Комплекс № 6	
72	Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег - 70 м, ходьба - 80 м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости.	1	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».		Комплекс № 6	
73	Разновидности ходьбы. Ходьба по	1	Разминка с мячом. Броски и		Комплекс № 6	

	разметкам. Бег с ускорением (30м). ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.		ловля мяча различными способами. Подвижная игра «Котел».			
74	Развитие скоростных и координационных способностей. Бег с высокого старта. Контрольный норматив (бег 1000 м). Развитие скоростных способностей.	2	Разминка с мячом. Броски и ловля мяча различными способами. Ведение мяча. Подвижная игра «Охотники и утки».		Комплекс № 6	
75	ОРУ. Эстафеты. Контрольный норматив (прыжок в длину с места).	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты.		Комплекс № 6	
76	Развитие скоростных и координационных способностей. Контрольный норматив (метание малого мяча).	1	Разминка с мячом. Ведение мяча в движении. Эстафеты с мячом.		Комплекс № 6	

Описание материально-технического, учебно-методического и информационного обеспечения образовательного процесса

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

Москва «Просвещение» 2011.

Учебники:

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2013 г.
2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2011.
3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2010

Планируемые результаты изучения учебного предмета, курса

Минимальный уровень:

- Сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке с предметом в руках; лазать по канату; выполнять перелезание через снаряды и ориентироваться в пространстве с использованием помощи учителя.
- Взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований, в эстафетах под руководством учителя.
- Правильно и бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
- Выполнять технику подъема и спуска изученными способами с помощью учителя, передвигаться на лыжах до 1,5 км
- Уметь правильно выполнять эстафетный и челночный бег, преодолевать препятствия при беге, используя помощь учителя.

Достаточный уровень:

- Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики; комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища; участвовать в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки).
- Самостоятельно выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки, метание.
- Самостоятельно участвовать в подаче и выполнении строевых команд, взаимодействовать со сверстниками в подвижных играх и эстафетах.

- Узнает способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и научиться применять на практике.
- Перестраиваться из одной шеренги в две, в три, знать все команды. Выполнять акробатические упражнения без помощи учителя.
- Самостоятельно выполнять подтягивание в висе разными способами.
- Самостоятельно выполнять различные элементы на снарядах.
- Последовательно объяснить правила игры.