

Аннотация рабочей программы по физической культуре для 3 класса

Рабочая программа по Физической культуре для 3 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598 (с действующими дополнениями и изменениями); адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с тяжелыми нарушениями речи в условиях реализации ФГОС НОО ГБОУ школы №34 Невского района Санкт-Петербурга, авторской программы В. И. Лях, «Физическая культура». 1-4 классы- М: Просвещение, 2016.

Используемый учебник:

Лях В.И. Физическая культура. Учебник. 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2016.

Рабочая программа для 3 класса предусматривает обучение физической культуры в объеме 102 часа в год, 3 часа в неделю из обязательной части учебного плана.

Содержание программы:

Знания о физической культуре

Легкая атлетика

Гимнастика с основами акробатики

Лыжная подготовка

Подвижные игры

Кроссовая подготовка

Подвижные игры с элементами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий:

Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.

Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 34
Невского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Решением Педагогического Совета
ГБОУ школы №34

Невского района Санкт-Петербурга

Протокол от « 09 » 06 2021 г. № 7

УТВЕРЖДЕНО

Приказом от « 09 » 06 2021 г. № 86

Директор ГБОУ школы № 34

Невского района Санкт-Петербурга

Т.А. Сергеева



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 3 А класса
на 2021-2022 уч. год

Разработчик:
Андреева Елена Станиславовна
учитель физической
культуры

Санкт-Петербург

2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Учебный предмет «Физическая культура» входит в предметную область «Физическая культура». Уроки физической культуры предусматривают формирование у обучающихся с ТНР основных видов движений, элементов спортивной деятельности, формируют первоначальные представления о значении физических упражнений для укрепления здоровья, физического развития, повышения работоспособности.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО) обучающихся с ОВЗ. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014г. № 1598
2. Адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР (вариант 5.2).
3. Авторской программы В. И. Лях. «Физическая культура». 1-4 классы.- М.:Просвещение,2016.

Цель реализации программы

Формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

задачи реализации:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.
- Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.
- Формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.
- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Совершенствование информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Программа отражает содержание обучения по предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Характеристика детей с ТНР

Дети с тяжелыми нарушениями речи — это особая категория детей с отклонениями в развитии, у которых сохранен слух, первично не нарушен интеллект, но наблюдается различной степени речевая дисфункция, влияющая на становление психики.

Становление речи у такого ребенка затруднено и требует большего времени для овладения родным языком: развитие фонематического слуха и формирование навыков произнесения звуков родного языка, владение словарным запасом и правилами синтаксиса, понимание смысла произносимого.

Речевые нарушения могут затрагивать различные компоненты речи: звукопроизношение (снижение внятности речи, дефекты звуков), фонематический слух (недостаточное овладение звуковым составом слова), лексико-грамматический строй (бедность словарного запаса, неумение согласовывать слова в предложении).

У детей с тяжелой речевой патологией отмечается недоразвитие всей познавательной деятельности (восприятие, память, мышление, речь), особенно на уровне произвольности и осознанности. Интеллектуальное отставание имеет у детей вторичный характер, поскольку оно образуется вследствие недоразвития речи, всех ее компонентов.

Большинство детей с нарушениями речи имеют двигательные расстройства. Они моторно неловки, неуклюжи, характеризуются импульсивностью, хаотичностью движений. Дети с речевыми нарушениями быстро утомляются, имеют пониженную работоспособность. Они долго не включаются в выполнение задания.

Отмечаются отклонения и в эмоционально-волевой сфере. Таким детям присущи нестойкость интересов, пониженная наблюдательность, сниженная мотивация, замкнутость, негативизм, неуверенность в себе, повышенная раздражительность, агрессивность, обидчивость, трудности в общении с окружающими, в налаживании контактов со своими сверстниками.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет физическая культура входит в число обязательных предметных областей учебного плана. Данный учебный предмет входит в образовательную область «Физическая культура». В соответствии с учебным планом ГБОУ № 34 Невского района Санкт-Петербурга на изучение физической культуры отводится 3 часа в неделю (34 учебных недель), 102 часа в год.

Тематический план.

<i>№</i>	<i>Наименование разделов и тем</i>	<i>Количество часов</i>
1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
2	Гимнастика с элементами акробатики	18
3	Лыжная подготовка	21
4	Лёгкая атлетика	23
5	Подвижные игры	18
6	Игры с элементами баскетбола, волейбола	16
7	Кроссовая подготовка	6 ч.
Итого		102

Ценностные ориентиры учебного предмета

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: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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, 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.

Планируемые результаты освоения курса

На минимальном уровне	На достаточном уровне
Личностные	
• положительная мотивация и познавательный интерес к физической культуре; • формирование средствами физической культуры целостного взгляда на мир в единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; • формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов, выработка умения терпимо относиться к людям с иными физическими возможностями; • овладение начальными навыками адаптации в	• чувства сопричастности к культуре своего народа; • положительной мотивации к изучению истории возникновения профессий; • развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе

динамично изменяющемся и развивающемся мире; • развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего; • развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; • формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду и бережному отношению к материальным и духовным ценностям • формирование уважения к культуре своего народа, любви к родному краю (национальные, региональные, этнокультурные особенности).	представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; • формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; • развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, умения сравнивать поступки великих спортсменов со своими собственными поступками, осмысливать поступки героев - спорта; • адекватной оценки правильности выполнения задания.
Предметные	
• формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации; • сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная ориентация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений. • Ориентация в понятиях «режим дня» и «здоровый образ жизни»; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умения соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья; • Интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности:	• 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); • формирование представлений о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умения устанавливать связь телесного самочувствия с

плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой; • формирование представлений о физической культуре, ее роли в укреплении здоровья формирование знаний об основных направлениях развития физической культуры в обществе, совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения физическим упражнениям и техническим действиям по «Лыжным гонкам»; • приобщение к спорту, спортивным соревнованиям и праздникам достижениям спортсменов (национальные, региональные особенности). иметь представление: – о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси; – о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных; – об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол; уметь: – составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации; – выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол; – проводить закаливающие процедуры (обливание под душем); – составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований; – вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; – демонстрировать уровень физической подготовленности	физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); • овладение умениями применить свои навыки в соревновательной деятельности на внешнем уровне.
Метапредметные	
Регулятивные	
• понимать цель выполняемых действий, • понимать важность планирования работы; • с помощью учителя анализировать и планировать предстоящую практическую работу, опираясь на схему, образец, рисунок; • выполнять действия, руководствуясь выбранным	• продумывать план действий при работе в паре, при создании проектов; • объяснять, какие приёмы, техники были использованы в работе, как

алгоритмом или инструкцией учителя; • осуществлять контроль своих действий, используя способ сличения своей работы с заданной последовательностью или образцом; • осмысленно выбирать приёмы или технику работы; • анализировать и оценивать результаты собственной и коллективной работы по заданным критериям; • решать практическую творческую задачу, используя известные средства; • осуществлять контроль качества результатов собственной практической деятельности.	строилась работа; • различать и соотносить замысел и результат работы; • выбирать способ решения проблем творческого и поискового характера; • продумывать и планировать этапы работы, оценивать свою работу.
Познавательные	
• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; • осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий, используя справочные материалы учебника; • анализировать образец, работать с простыми схемами и инструкциями.	• осуществлять поиск необходимой информации, используя различные справочные материалы; • свободно ориентироваться в книге, используя информацию форзацев, оглавления, словаря, памяток;
Коммуникативные	
• выражать собственное эмоциональное отношение к результату; • быть терпимыми к другим мнениям, учитывать их в совместной работе; • договариваться и приходить к общему решению, работая в паре; • строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми для реализации проектной деятельности (под руководством учителя).	• выражать собственное эмоциональное отношение к результатам при посещении соревнований; • соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения; • задавать вопросы уточняющего характера, в том числе по цели выполняемых действий.

Контрольно-оценочные материалы

В качестве итоговой и промежуточной аттестации по предмету выступают выполнение контрольных упражнений, перечисленных в таблице ниже, оценка результатов выполнения также представлена в таблице.

Контрольные упражнения	уровень					
	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание в вис, кол-во раз	5	4	3			
Подтягивание в висе лежа, согнувшись (кол-во раз)				12	8	5
Прыжок в длину с места, см	150-160	131-149	120-130	143-152	126-142	115-125
Ходьба на лыжах 1км (мин. сек)	8,00	8,30	9,00	8,30	9,00	9,30
Бег 30 м высокий старт, сек.	5,8-5,6	6,3-5,9	6,6-6,4	6,3-6,0	6,5-5,9	6,8-6,6
Бег 1000м (мин.сек)	5,00	5,30	6,00	6,00	6,30	7,00

Содержание курса

Ведущие методы обучения.

1.Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности учащихся:

- методы словесной передачи информации и слухового восприятия информации(беседа, рассказ, доклад);
- методы наглядной передачи информации и зрительное восприятие (иллюстрации, опыт, наблюдения);
- методы передачи информации с помощью практической деятельности (анализ таблиц, схем, практические работы, дидактическая игра).

2.Методы стимулирования и мотивации.

- эмоциональные (поощрение, порицание, создание ситуации успеха, свободный выбор заданий);
- познавательные(создание проблемных ситуаций, выполнение творческих заданий, заданий на смекалку);
- волевые (предъявление учебных требований, прогнозирование будущей деятельности);
- социальные (создание ситуации взаимопомощи, заинтересованность в результатах своей деятельности);

3.Методы контроля и самоконтроля.

- устные (индивидуальный и фронтальный опросы, взаимопрос);
- самоконтроль и взаимоконтроль (самоконтроль, самоконтроль по образцу, парный контроль).

Формы организации работы на уроке:

- индивидуальная;
- парная;
- фронтальная;
- групповая;
- коллективная.

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. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и её 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, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

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

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

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность: Гимнастика 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 вперёд и назад; гимнастический мост.

- **Акробатические комбинации.** Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд 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 вперёд.

- **Упражнения на низкой гимнастической перекладине:** висы, перемахи.

- **Гимнастическая комбинация.** Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

- **Опорный прыжок:** с разбега через гимнастического козла.

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

Лёгкая атлетика.

- **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- **Прыжковые упражнения:** на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- **Броски:** большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
 - **Метание:** малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки.

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

Подвижные и спортивные игры.

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

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

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

На материале спортивных игр:

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

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

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

Настольный теннис: жонглирование мяча на ракетке, подача мяча, отбивание мяча, передвижения у стола, игра на счет.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики с основами акробатики.

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

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на

другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

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

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1кг, гантели до 100гр, гимнастические палки и булавы); комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотом вправо и влево), прыжки вверх-вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

На материале легкой атлетики.

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

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

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

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

На материале лыжных гонок.

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

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

Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов родного края

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к **специальной группе** (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача.

Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

Коррекционная работа

Развитие скоростно-силовых качеств. Умения выполнять задания за определённое время. Развитие волевой способствуют развитию саморегуляции, способности к переключению, умению выполнять деятельность согласно заданному способу. Обучение мышечной релаксации (по контрасту с напряжением, по представлению).

Работа над правильным речевым дыханием. Применяются специальные упражнения направлены на развитие гибкости, эластичности, увеличение объема дыхательного аппарата. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Учебно-методический комплекс

Требования к специальным учебникам, специальным рабочим тетрадям, специальным дидактическим материалам, специальным компьютерным инструментам обучения. Реализация АООП НОО для обучающихся с ТНР предусматривает использование базовых учебников для сверстников без ограничений здоровья. С учетом особых образовательных потребностей, обучающихся с ТНР применяются специальные учебники, приложения, дидактические материалы, рабочие тетради и пр. на бумажных и (или) электронных носителях.

Для обучающихся:

Авторской программы В. И. Лях. «Физическая культура». 1-4 классы. - М.:Просвещение,2016.

Для учителя:

- 1.1 Лях.В.И Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классов./В.И. Лях, А.А. Зданевич// Физкультура в школе.- Просвещение, 2016.-177с.
- 1.2 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников : пособие для учителя./ Изд-во АСТ, 2016.-345с.
- 1.3 Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод. пособие/сост.Б.И. Мишин.-М.:ООО «Изд-во АСТ»,2015.-211с.

- 1.4 Справочник учителя физической культуры./сост.П.А. Киселёв,С.Б. Киселёва//Волгоград : Учитель,2016.-114с.

Ресурсы для организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий

Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>.

Московская электронная школа <https://uchebnik.mos.ru/catalogue>

Материально-техническая база

1. Демонстрационные печатные пособия

- 1.1 Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности;
- 1.2 Плакаты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения.
- 1.3 Экранно-звуковые пособия
- 1.4 Видеофильмы по разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
- 1.5 Аудиозаписи.

2. Технические средства обучения

- 2.1 Компьютер.

3. Измерительные приборы

- 3.1 Пульсометр;
- 3.2 Шагомер;
- 3.3 Весы.

4. Инвентарь и учебно-практическое оборудование

- 4.1 Стенка гимнастическая;
- 4.2 Бревно гимнастическое;
- 4.3 Конь гимнастический;
- 4.4 Перекладина гимнастическая;
- 4.5 Брусья гимнастические;
- 4.6 Канат для лазания;
- 4.7 Мост гимнастический;
- 4.8 Скамейки гимнастические;
- 4.9 Гантели наборные;
- 4.10 Маты гимнастические;
- 4.11 Набивные мячи (1,2,3 кг);
- 4.12 Мяч малый (теннисный);
- 4.13 Скакалка гимнастическая;
- 4.14 Палка гимнастическая;
- 4.15 Обруч гимнастический;
- 4.16 Коврики массажные;
- 4.17 Стойки и планки для прыжков в высоту;
- 4.18 Флажки разметочные;
- 4.19 Нагрудные номера;
- 4.20 Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой;
- 4.21 Мячи баскетбольные;
- 4.22 Сетка волейбольная и стойки волейбольные;
- 4.23 Мячи волейбольные;
- 4.24 Ворота футбольные;
- 4.25 Мячи футбольные;
- 4.26 Насос для мячей;
- 4.27 Аптечка медицинская.

Календарно- тематическое планирование по физической культуре 3 а класс

№ п/п	Дата		Тема урока (элементы содержания)	Тип урока	Кол- во часов	Планируемые результаты			
	план	факт				Освоение предметных знаний	Универсальные действия (УУД)	Вид контроля	
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	
Легкая атлетика 12 ч.									
1.			Инструктаж по ТБ. Легкая атлетика Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий.	Вводны й	1ч.	Научатся: - выполнять действия по образцу, соблюдать правила техники безопасности на уроках физической культуры, выполнять комплекс УГГ. правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60м.	Познавательные: понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия. Задавать вопросы;	Текущий	
2.			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Бег с ускорением (30м). игра «Пятнашки». ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Изучени е ново- го мате- риала	1ч.	Научатся: самостоятельно выполнять комплекс ут- ренной гимнастики; Бегать на короткую дистанцию. Технически правильно принимать положение высокого старта	Познавательные: понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; оценивают правильность выполнения действия; адекватно вос- принимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
3.			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скорости	Комплек сный	1ч.	Научатся:- выполнять ор- ганизующие строевые коман- ды и приемы;- разминаться, применяя специальные бего- вые упражнения; Бегать на короткую дистанцию	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в дей- ствие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в	Текущий	

							общении и взаимодействии.		
4.			Разновидности ходьбы. Ходьба по разметкам. Ходьба с преодолением препятствий. Бег с ускорением (30м). Игра «Пустое место». ОРУ. Челночный бег. Развитие скорости	Комплексный	1ч.	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения; - технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием; - технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
5.			Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег (60м). ОРУ. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростных и координационных способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения; -ходить под счёт - бегать на короткую дистанцию с ускорением - выполнять бег с высокого старта.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
6.			Прыжки с поворотом на 180. Прыжок с места. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей.	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжках; - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
7.			Прыжок в длину с разбега 3-5 шагов. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; выполнять упражнение по образцу учи-	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета	Текущий	

						теля и показу лучших учеников	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
8.			Прыжок с высоты до 40 см. ОРУ. Игра «К своим флажкам». Эстафеты. Челночный бег. Развитие скоростных и координационных способностей	Комбинированный	1ч.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; технике движения рук и ног в прыжках; - выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
9.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метания); - технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
10.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1ч.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения (метание мяча с правильной постановкой руки); - выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
11.			Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель (2х2 м) с расстояния 4-5 м. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комбинированный	1ч.	Научатся: -технически правильно выполнять метание предмета; -соблюдать правила безопасности во время метания.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий	
12.			Метание малого мяча на заданное	Комплек		Научатся:	Познавательные: используют общие	Текущий	

			расстояние. Подвижная игра «Кто дальше бросит» ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей	сный	1ч.	- выполнять легкоатлетические упражнения в беге на различные дистанции	приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
13.			Подвижные игры 12 ч. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний» Инструктаж ТБ.	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий легкоатлетическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
14.			Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
15.			Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний»	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
16.			ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 60м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комплексный	1ч.	Научатся: выполнять легкоатлетические упражнения и добиваться достижения конечного результата; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
17.			ОРУ. Чередование ходьбы и бега (50 бег, 100 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега - соблюдать правила поведения и предупреждения	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий	

						травматизма во время физкультурных занятий;	Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
18.			Чередование ходьбы и бега (бег – 70м, ходьба – 90м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Рыбаки и рыбки»	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
19.			Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). ОРУ. Подвижная игра. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
20.			ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
21.			ОРУ. Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «День и ночь»	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега - выполнять упражнения для развития выносливости.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
22.			Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	

23.		Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). Подвижная игра «Хитрая лиса». ОРУ. Развитие выносливости.		1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
24.		Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). Подвижная игра «Хитрая лиса». ОРУ. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
25.		Гимнастика 18 ч. Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Развитие координационных способностей. Игра.	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
26.		Размыкание и смыкание. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координации. Название основных гимнастических снарядов.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
27.		Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Кувырок в сторону. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координации	Совершенствование	1ч.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; -выполнять акробатические упражнения; -выполнять усложненные варианты кувырка вперед; -организовывать и проводить подвижные	Познавательные: ставят и формулируют проблемы. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью;	Текущий	

						игры	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
28.			Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Из стойки на лопатках, согнув ноги, пережат вперед в упор присев. ОРУ. Подвижная игра. Развитие координации	Совершенство	1ч.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
29.			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра. Развитие силовых способностей	Совершенство	1ч.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий	
30.			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с гимнастической палкой. Игра. Развитие силовых способностей.	Совершенство	1ч.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты кувырка вперед, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры-соблюдать правила поведения во время занятий физкультурой	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
31.			Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Вис и лежа. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра. Развитие силовых способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять организующие строевые команды и приемы; выполнять разминку, направленную на сохранения правильной осанки, усложненные варианты	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле	Теку-	

						кувырка вперёд, стойку на лопатках, организовывать и проводить подвижные игры	способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
32.			Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии на гимна. скамейке. Игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	1ч.	Научатся: -выполнять вис стоя и лёжа; - оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
33.			Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии на гимна. скамейке. Игра. Развитие координационных способностей	Совершенствования	1ч.	Научатся: -выполнять вис стоя и лёжа; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять упражнения с гимнастической палкой. - выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников.	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий	
34.			Повороты на месте. ОРУ со скакалкой. Упр. в равновесии на гимна. скамейке. Игра. Развитие координационных способностей	Совершенствования	1ч.	Научатся: -выполнять вис стоя и лёжа; -оценивать дистанцию и интервал в строю; -выполнять упражнения с гимнастической палкой. выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
35.			Стр. Упр. ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через гимнастическую скамейку. Игра. Развитие силы	Совершенствования	1ч.	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий. - выполнять упражнение	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные:	Текущий	

						по образцу учителя и показу лучших учеников;	ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
36.			ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Прыжки со скакалкой. Игра. Развитие силовых способностей.		1ч.	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; осуществляют поиск необходимой информации. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
37.			ОРУ в движении. Лазание по канату. Перелезание через препятствие. Прыжки со скакалкой. Игра. Развитие силовых способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: выполнять висы; выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; оценивать дистанцию и интервал в строю; выполнять технически правильно прямой хват; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий	
38.			ОРУ в движении. Подтягивание. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Прыжок. Игра. Развитие силовых способностей.	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; выполнять различные виды перелезаний; соблюдать правила безопасности	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей. Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	

39.			ОРУ в движении. Подтягивание. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Прыжок. Игра. Развитие силовых способностей.	Совершенство	1ч.	Научатся: выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
40.			ОРУ в движении. Подтягивание. Лазание по канату, по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Прыжок. Игра. Развитие силовых способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: Принимать и сохранять учебную задачу Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
41.			ОРУ со скакалкой. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: адекватно воспринимают предложения и оценку. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	Текущий	
42.			ОРУ с гимнастической палкой. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей	комплексный	1ч.	Научатся: выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды; соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: _принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; Коммуникативные: допускают возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с их собственной, и ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
43.			Подвижные игры 6 ч.. ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Инструктаж по ТБ.	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: выполнять технически правильно лазанье и перелезание через гимнастические снаряды;	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	Текущий	

						соблюдать правила безопасности; выполнять упражнение по образцу учителя и показу лучших учеников;	условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ставят вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
44			ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; соблюдать требования техники безопасности организовывать и проводить подвижные игры; бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
45.			ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	1ч.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности – - бережно обращаться с инвентарём и оборудованием.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
46.			ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Совершенствования	1ч.	Научатся: взаимодействовать со сверстниками в совместных действиях команды; регулировать физическую нагрузку во время участия в эстафетах.	Познавательные: понимать и принимать цели, сформулированные учителем; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
47.			ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Комплексный	1ч.	Научатся: - организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; -соблюдать требования техники безопасности. .	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь	Текущий	

							для регуляции своего действия.		
48.			ОРУ с мячом. Игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	Совершенствова ния	1ч.	Научатся: давать характеристику спортивных игр с мячом; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
49.			Лыжная подготовка 21 ч Инструктаж ТБ на уроках лыжной подготовки.	Изучени е нового материала	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, передвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
50.			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Совершенствова ния	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, передвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
51.			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Совершенствова ния	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, передвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в	Текущий	

							общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей		
52.			Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом без палок	Совершение	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
53.			Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Совершение	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
54.			Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками	Совершение	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
55.			Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Совершение	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к	Текущий	

							общему решению в совместной деятельности.		
56.			Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
57.			Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами»	Совершенствованная	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии	Текущий	
58.			Игра «Чьи лыжи быстрее»	Совершенствованная	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
59.			Повороты переступанием. Игра «Быстрый лыжник»	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия	Текущий	

							партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
60.			Эстафеты на лыжах	Совершенство	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
61.			Подъемы и спуски под уклон	Совершенство	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
62.			Передвижение на лыжах до 1 км	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, передвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
63.			Игра «Охотники и утки на лыжах»	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают	Текущий	

							инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
64.			Игра «Дружные пары»	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
65.			Передвижение на лыжах до 1 км	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
66.			Подъемы и спуски под уклон	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
67.			Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, продвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя.	Текущий	

							Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
68.			Торможение. Игра «Быстрый лыжник»	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, предвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
69.			Эстафеты на лыжах.	Комплексный	1ч.	Научатся: Соблюдать правила ТБ; Стоять, передвигаться на лыжах, давать характеристику выполненным движениям	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
70.			Игры с элементами баскетбола 8 ч. Инструктаж по ТБ. .ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень)..	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
71.			ОРУ Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). Игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	1ч.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия;	Текущий	

							адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
72.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра. Развитие координационных способностей	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
73.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	Комплексный	1ч.	- технически правильно выполнять бросок мяча; - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом;- соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
74.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мяч капитану». Развитие координационных способностей	Комплексный	1ч.	Научатся: - творчески подходить к выполнению упражнений с мячом и добиваться достижения конечного результата; -выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
75.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координации.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	

						взаимодействия с игроками			
76.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координации.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
77.			Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Мини-баскетбол». Развитие координации.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
78.			Игры с элементами волейбола 8 ч.. Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Понятия о игре волейбол.	Изучения нового материала	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
79.			Инструктаж по ТБ. Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Правила игры «Пионербол». Развитие координации.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; - взаимодействовать со сверстниками по правилам в играх с мячом	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные	Текущий	

							правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
80.			Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Правила игры «Пионербол». Развитие координации.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
81.			Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Эстафеты с мячом. Правила игры «Пионербол». Развитие координации.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять броски мяча в кольцо разными способами; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом. Соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
82.			Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Поддача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1ч.	- Научатся: - технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком. - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
83.			Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Поддача мяча.	Комплексный	1ч.	- Научатся: -технически правильно выполнять упражнения с мячом	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют	Текущий	

			Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.			с элементами баскетбола; -отбивать мяч от пола, передвигаться приставным шагом; -выполнять остановку прыжком. - соблюдать правила взаимодействия с игроками	учебную задачу при выполнении упражнений и участия в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.		
84.			Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
85.			Стойка игрока, перемещения. Передача мяча. Упр. для разучивания приема. Подача мяча. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Комплексный	1ч.	Научатся: технически правильно выполнять упражнения с мячом с элементами баскетбола; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий упражнениями с мячом - соблюдать правила взаимодействия с игроками	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
86.			Кроссовая подготовка 6 ч.. Инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега (<i>бег – 50м, ходьба – 100м</i>). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости	Изучение нового материала	1ч.	Научатся: -равномерно распределять свои силы во время продолжительного бега; -- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему	Текущий	

						решению в совместной деятельности.		
87.			Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять упражнения дыхательной гимнастики; - проходить полосу препятствий.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий
88.			Чередование ходьбы и бега (бег - 50 м, ходьба -100 м). ОРУ. Преодоление препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -организовывать и проводить подвижные игры; -равномерно распределять свой силы во время продолжительного бега и при прохождении полосы препятствий.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий
89.			Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: - соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий
90.			Чередование ходьбы и бега (бег – 50м, ходьба – 100м). ОРУ. Полоса препятствий. Эстафеты. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять легкоатлетические упражнения; - распределять свои силы во время бега .	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле	Текущий

							способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.		
91.			ОРУ. Бег 1000м.чередую с ходьбой Игра. Развитие выносливости.	Комплексный	1ч.	Научатся: - проходить полосу препятствий; - равномерно распределять свои силы в кроссовом забеге; -развивать выносливость различными способами.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	
92.			Легкая атлетика 11 ч.. Инструктаж по ТБ. ОРУ. Высокий старт. Бег и беговые упр. Бег 30 м. Встречная эстафета. Развитие скорости.	Комплексный	1ч.	Научатся: - развивать выносливость различными способами и понимать значение этого качества для человека. - равномерно распределять свои силы чтобы пробежать 1000 м без остановки.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
93.			ОРУ. Высокий старт. Бег и беговые упр. Бег 30 м. Встречная эстафета. Развитие скорости	Комплексный	1ч.	Научатся: -самостоятельно подбирать ритм и темп своего бега; -выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега .	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
94.			ОРУ. Высокий старт. Бег и беговые упр. Бег 30 м.Круговая эстафета. Развитие скорости	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять бег на 30 метров, используя технику стартового ускорения; - равномерно распределять	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают	Текущий	

						свои силы во время бега .	правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.		
95.			ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять бег на короткую дистанцию с учетом финиширования; - равномерно распределять свои силы во время бега .	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Текущий	
96.			ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять упражнения для развития скоростных качеств; - грамотно использовать технику высокого старта при выполнении бега; - выполнять бег на 60 метров,	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
97.			ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега. Челночный бег. Игра. Развитие скоростно-силовых качеств.	Комплексный	1ч.	Научатся: - выполнять прыжок в длину с места, соблюдая правила безопасного приземления - выполнять технически правильно челночный бег.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
98.			ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	1ч.	Научатся: - технически правильно выполнять прыжки разными способами; -выполнять прыжок в длину с разбега, соблюдая правила безопасного приземления;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: задают вопросы; контролируют действия партнера;	Текущий	

							договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.		
99.			ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Комплексный	1ч.	Научатся: -выполнять прыжок в высоту с прямого разбега; -технически правильно выполнять прыжки разными способами соблюдая правила безопасного приземления;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Текущий	
100			Эстафетный бег	Комплексный	1ч.	Научится: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способ решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в	Текущий	
101			Эстафетный бег	Комплексный	1ч.	Научатся: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях, соблюдать требования техники безопасности при проведении эстафет.	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Текущий	

102			Эстафетный бег	Комплек сный	1ч.	Научатся: - правильно передавать эстафету в различных ситуациях; - организовывать и проводить подвижные игры	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Текущий	
-----	--	--	----------------	-----------------	-----	---	--	---------	--

Лист корректировки рабочей программы

Предмет: физическая культура

Класс: 3 А

Учитель: Андреева Е. С.

2021/2022 учебный год

№ урока	Дата по КТП	Дата проведения	Тема	Причина корректир овки	Способ корректиров ки

«___» _____ 20____

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

«___» _____ 20____

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

«___» _____ 20____

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

«___» _____ 20____

Заместитель директора по УВР ГБОУ школы № 34 _____

