Ростовская область, Азовский район, с. Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

Утверждаю.

Директор МБОУ

Александровской СОШ

Дегтярева С. В.

Приказ от 31.08.2020 № 49

**Адаптированная рабочая программа**

**(вариант 7.1)**

**по физической культуре**

**на 2020-2021 учебный год**

Основное общее образование **3«В» класс.**

Количество часов: 102часов, 3 часа в неделю.

**Учитель Левченко Екатерина Валерьевна.**

**Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая адаптированная рабочая программа является частью адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ЗПР (вариант 7.1) МБОУ Александровской СОШ, входит в содержательный раздел.

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ(с изменениями);

2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Минобразования России от 06.10.2009г № 373(с изменениями, приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ от 31.12.2015г №1576);

3. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;

4.Учебный план на 2020-2021 учебный год

5.Примерная программа начального общего образования по физической культуре, с учетом авторской программы В. И. Лях Физическая культура ( 1-4 кл.) Программы для общеобразовательных учреждений. Физическая культура, 1-4 кл. Просвещение ,2017 г.

6.Учебник В. И. Лях  
Физическая культура. 1-4 класс. Учебник для общеобразовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2017 г.

**Цели рабочей программы по физической культуре.**

* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни; соблюдение индивидуального режима питания и сна.
* Воспитание интереса к физической культуре и спорту, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта.
* Формирование и совершенствование основных двигательных качеств: быстроты, силы, ловкости и др.

Овладение основами доступных видов спорта в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся.

**Задачи изучения физической культуры**

* Воспитание нравственных качеств и свойств личности.

**Цель**изучения физической культуры в(I¹) I–IVклассах определяетвсестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекцию недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальную адаптацию*.* Задачами выступают:

* Коррекция нарушений физического развития;
* Формирование двигательных умений и навыков;
* Развитие двигательных способностей в процессе обучения;
* Укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* Раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* Формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* Формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* Воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;

- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;

- формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Целью рабочей программы по физической культуре для 3 класса является формирование основ физической культуры личности, которая включает в себя ценностные ориентации, культуру образа жизни, психофизическое здоровье (включая оптимальное физическое состояние) и знания.

Данная цель конкретизируется в виде последовательного решения следующих задач:

* Образовательные задачи включают: овладение техникой основных движений, гимнастических, легкоатлетических упражнениях, подвижных, коррекционных игр и формированием основ знаний в области физической культуры.
* Воспитательные задачи направлены на формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре и воспитание нравственных качеств и свойств личности.
* Развивающие задачи решаются путем целенаправленного развития спектра физических способностей ребенка.
* Оздоровительные задачи связаны с развитием возможностей систем организма, а так же профилактикой и коррекцией соматических заболеваний и нарушений здоровья.
* Коррекционные задачи направлены на коррекцию двигательных нарушений и развитие волевой сферы.

Решение каждой из задач возможно только в комплексе.

**Педагогические технологии**

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню начального образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии проектной и игровойдеятельности, информационно- коммуникационные технологии, групповые способы обучения, здоровье сберегающие технологии.

**Формы организации учебной деятельности**

Классно- урочная, практическая работа, уроки-соревнования. Тесты.

**Формы контроля.**

Основными формами текущего контроля являются устный опрос, сдача учебных нормативов, тесты

**Раздел 2. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

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

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

***Предмет «Физическая культура***» в школе становится в последнее время актуальным и обращает на себя внимание всего общества, заинтересованного в здоровой нации; является основой физического воспитания школьников и частью целостной системы воспитания.

Начальная школа – первая ступень образования, которая дает понятие полезности занятиями физической культурой: крепкое здоровье, высокий уровень двигательных способностей, физического развития, знаний и навыков в области физической культуры, активного развития мышления, творчества и самостоятельности. На этом этапе обучения предпочтение отдается комбинированным типам уроков, с постепенным увеличением видовых уроков.

**Программа направлена на достижение следующей цели:**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.

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

На изучение физической культуры в 3 классе выделяют 3 часа в неделю, 34 недели-102 часа в год

**Раздел 4. Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результат образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

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

**Личностные результаты:**

* формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
* ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
* стремиться одержать победу в игре;
* адекватная позитивная самооценка;
* проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
* освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
* знать основные морально-эстетические нормы;
* ориентироваться на выполнение моральных норм.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

**Обучающийся научится**

* принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
* планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
* самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
* осуществлять контроль;
* адекватно воспринимать оценку учителя;

*Познавательные УУД:*

**Обучающийся научится**

* характеризовать действия и поступки;
* обнаруживать ошибки и отбирать способы их исправления;
* анализ и оценка результатов;
* осуществлять анализ действия учителя и сверстников;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
* оценивать красоту и осанку
* соблюдать правила Т.Б,
* бережно обращаться с инвентарём;

**Обучающийся научится**

* взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
* участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
* выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
* отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
* критично относиться к своему мнению;

**Предметные результаты:**

***У обучающегося будут сформированы:***

* знания об истории и особенностяхзарождения и развития физической культуры и спорта;
* о способах и особенностях движений, передвижений;
* о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
* о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
* об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
* о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

**Раздел 6. Содержание учебного предмета .**

**Подвижные игры с элементами спортивных игр. (34 ч.)**

Организационно- методические требования на уроках физической культуры.Тестирование бега на 30 м с высокого старта.Техника челночного бега. Игры: «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».Тестирование челночного бега 3Х10м. Способы метания мешочка (мяча) на дальность. Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Собачки ногами»;Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Спортивная игра «Футбол». Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с разбега на результат. Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега. Контрольный урок по спортивной игре «Футбол». Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель. Прыжок в длину с места. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча в движении бе­гом. Бросок двумя руками от груди Игра «Ловля обезьян с мячом» Подвижная игра «Перестрелка» Футбольные упражнения Футбольные упражнения в парах. «Пустое место» Различные варианты футбольных упражнений в парах Подвижная игра « Осада города» Броски и ловля мяча в парах Ведение мяча. «Пустое место» Ведение мяча. «Пустое место» Подвижные игры. Кувырок вперёд Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. «Пустое место» Варианты выполнения кувырка вперёд Кувырок назад Кувырки .Игра «Мяч в туннеле»; Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев Стойка на голове

**Гимнастика с элементами акробатики (19 ч.)**

Стойка на руках. «Парашютисты»; Гимнастический мост из положения лежа на спине. Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Парашютисты» Прыжки в скакалку Прыжки в скакалку в тройках. «Горячая линия»; Лазание по канату в три приёма Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств. Упражнение на гимнастическом бревне. «Горячая линия»; Упражнение на гимнастическом бревне. Ходьба приставными и танцевальными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Лазание по наклонной гимнастической скамейке «Белочка - защитница». Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований. Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий.

**Легкоатлетические упражнения. (19 ч.)**

Прыжки. Эстафеты с мячом. Броски мяча через волейбольную сетку. Подвижная игра «Пионербол» Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Контрольный урок по волейболу. Подвижная игра. Пионербол Волейбол как вид спорта. Подготовка к волейболу. Броски набивного мяча правой и левой рукой. Вис на время. Наклон вперед из положения стоя. Прыжок в длину с места. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. Подъем туловища из положения лежа за 30 с.

**Кроссовая подготовка. (28ч.)**

Знакомство с баскетболом. Метание малого мяча на точность. Спортивная игра. Баскетбол. Беговые упражнения. Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Метание мешочка(мяча) на дальность. Спортивная игра .Футбол. Подвижная игра. «Флаг на башне.» Бег на 1000м. Спортивные игры. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Подвижные и спортивные игры. Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. Подъём туловища из положения лёжа за 30с. Знакомство с баскетболом. Метание малого мяча на точность. Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. Беговые упражнения. Бег на 30 м с высокого старта. Кроссовая подготовка. Эстафеты. Подвижные игры.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| 1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 34ч |
| 2 | Гимнастика с элементами акробатики. | 19ч |
| 3 | Легкоатлетические упражнения. | 19ч |
| 4 | Кроссовая подготовка | 28 ч. |
|  | Резерв | 2 ч. |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  | Всего | 102 часа |

**Раздел 7. Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Номера уроков** | **Наименование разделов и тем** | **Характеристика основных видов деятельности обучающегося**  **(на уровне учебных действий) по теме** | **Кол-во часов** | **План** | **Факт** |
|  | **Подвижные игры с элементами спортивных игр. (34 ч.)** | | | | |
| 1 | Организационно- методические требования на уроках физической культуры. | Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма  Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года  Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. | 1 час |  |  |
| 2 | Тестирование бега на 30 м с высокого старта. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами | 1 час |  |  |
| 3 | Техника челночного бега. Игры: «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. | 1 час |  |  |
| 4 | Тестирование челночного бега 3Х10м | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. | 1 час |  |  |
| 5 | Способы метания мешочка (мяча) на дальность | Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.  Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час |  |  |
| 6 | Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Собачки ногами»; | Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | 1 час |  |  |
| 7 | Пас и его значение для спортивных игр с мячом | Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 8 | Спортивная игра «Футбол» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 9 | Прыжок в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | 1 час |  |  |
| 10 | Прыжок в длину с разбега на результат | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | 1 час |  |  |
| 11 | Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. | 1 час |  |  |
| 12 | Контрольный урок по спортивной игре «Футбол» | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений. | 1 час |  |  |
| 13 | Метание мяча на дальность | Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель.  Описывать технику бросков и метаний.  Осваивать технику бросков бросков и метаний.  Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний. | 1 час |  |  |
| 14 | Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги.  Осваивать технику прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. | 1 час |  |  |
| 15 | Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель  Игра «Белые медведи» | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.  Правильно выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений | 1 час |  |  |
| 16 | Прыжок в длину с места | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 1 час |  |  |
| 17 | Ведение мяча с ускорением. | Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 18 | Ведение мяча в движении бе­гом. Бросок двумя руками от груди Игра «Ловля обезьян с мячом» | Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час |  |  |
| 19 | Подвижная игра «Перестрелка» | Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час |  |  |
| 20 | Футбольные упражнения | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 21 | Футбольные упражнения в парах. «Пустое место» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 22 | Различные варианты футбольных упражнений в парах | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании футбольных упражнений. | 1 час |  |  |
| 23 | Подвижная игра « Осада города» | Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час |  |  |
| 24 | Броски и ловля мяча в парах | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности | 1 час |  |  |
|  | **2 четверть** |  |  |  |  |
| 25 | Закаливание | Характеризовать показатели физического развития.  Характеризовать показатели физической подготовки.  Усваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств, подводящих упражнений для закаливания. | 1 час |  |  |
| 26 | Ведение мяча. «Пустое место» | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности | 1 час |  |  |
| 27 | Подвижные игры. Антикоррупционное образование. | Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 28 | Кувырок вперёд | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час |  |  |
| 29 | Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. «Пустое место» | Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час |  |  |
| 30 | Варианты выполнения кувырка вперёд | Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий | 1 час |  |  |
| 31 | Кувырок назад | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час |  |  |
| 32 | Кувырки .Игра «Мяч в туннеле»; | Выполнять строевые команды и акробатические элементы раздельно и в комбинации.  Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.  Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. | 1 час |  |  |
| 33 | Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час |  |  |
| 34 | Стойка на голове | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час |  |  |
|  | **Гимнастика с элементами акробатики (19 ч.)** | | | | |
| 35 | Стойка на руках. «Парашютисты»; | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час |  |  |
| 36 | Гимнастический мост из положения лежа на спине. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий. | 1 час |  |  |
| 37 | Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине | Лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 38 | Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Парашютисты» Антикоррупционное образование. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 39 | Прыжки в скакалку | Лазать по гимнастической  стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 40 | Прыжки в скакалку в тройках. «Горячая линия»; | Лазать по гимнастической  стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 41 | Лазание по канату в три приёма | Лазать по гимнастической  стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 час |  |  |
| 42 | Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств. | Лазать по гимнастической  стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 час |  |  |
| 43 | Упражнение на гимнастическом бревне. «Горячая линия»; | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 44 | Упражнение на гимнастическом бревне | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 45 | Ходьба приставными и танцевальными шага­ми по бревну (высота до 1 м). | Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.  Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 46 | Лазание по наклонной гимнастической скамейке «Белочка - защитница». | Лазать по гимнастической  стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 47 | Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **3 четверть** | Лазать по гимнастической  стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 48 | Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.  Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности | 1 час |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 49 | Полоса препятствий. | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. | 1 час |  |  |
| 50 | Усложненная полоса препятствий. | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами. | 1 час |  |  |
| 51 | Прыжок в высоту с прямого разбега. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час |  |  |
| 52 | Прыжок в высоту с прямого разбега на результат. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час |  |  |
| 53 | Прыжок в высоту. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час |  |  |
|  | **Легкоатлетические упражнения. (19 ч.)** | | | | |
| 54 | Прыжки. | Выполнять основные движения в прыжках; правильно при­земляться в яму на две ноги  Осваивать технику прыжковых упражнений  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений | 1 час |  |  |
| 55 | Эстафеты с мячом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха. | 1 час |  |  |
| 56 | Подвижные игры. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха. | 1 час |  |  |
| 57 | Броски мяча через волейбольную сетку. | Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.  Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час |  |  |
| 58 | Подвижная игра «Пионербол» | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха. | 1 час |  |  |
| 59 | Волейбол как вид спорта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | 1 час |  |  |
| 60 | Подготовка к волейболу. | Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | 1 час |  |  |
| 61 | Контрольный урок по волейболу. | Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха.  Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. | 1 час |  |  |
| 62 | Подвижная игра. Пионербол | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час |  |  |
| 63 | Волейбол как вид спорта. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час |  |  |
| 64 | Подготовка к волейболу. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час |  |  |
| 65 | Контрольный урок по волейболу. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 1 час |  |  |
| 66 | Броски набивного мяча способами от груди и снизу. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 1 час |  |  |
| 67 | Броски набивного мяча правой и левой рукой. | Владеть мячом (держать, пе­редавать на расстояние, ловля, веде­ние, броски) в процессе подвижных игр.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности. | 1 час |  |  |
| 68 | Вис на время. | Лазать по гимнастической  стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине.  Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 69 | Наклон вперед из положения стоя. | Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков  и подъемов. | 1 час |  |  |
| 70 | Прыжок в длину с места. | Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.  Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений | 1 час |  |  |
| 71 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 72 | Подъем туловища из положения лежа за 30 с | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
|  | **Кроссовая подготовка. (23ч.)** | | | | |
| 73 | Знакомство с баскетболом. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час |  |  |
| 74 | Метание малого мяча на точность. | Выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. | 1 час |  |  |
| 75 | Спортивная игра. Баскетбол. | Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.  Соблюдать правила безопасности.  Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.  Использовать подвижные игры для активного отдыха | 1 час |  |  |
| 76 | Беговые упражнения.Антикоррупционное образование. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами | 1 час |  | 4ч |
| 77 | Бег на 30м с высокого старта. | Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами | 1 час |  |  |
| 78 | Челночный бег 3х10м | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений. | 1 час |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 79 | Метание мешочка(мяча) на дальность. | Выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час |  |  |
| 80 | Спортивная игра .Футбол. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 81 | Подвижная игра. «Флаг на башне.» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 82 | Бег на 1000м | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.. | 1 час |  |  |
| 83 | Спортивные игры. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 84 | Подвижные и спортивные игры. | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 85 | Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа. | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности | 1 час |  |  |
| 86 | Подъём туловища из положения лёжа за 30с | Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности.  Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. | 1 час |  |  |
| 87 | Знакомство с баскетболом | |  | | --- | | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | | 1 час |  |  |
| 88 | Метание малого мяча на точность | Выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час |  |  |
| 89 | Метание малого мяча на точность | Выполнять основные  движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать раз­личные предметы на дальность с места из различных положении, метать в цель | 1 час |  |  |
| 90 | Спортивная игра «Баскетбол» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 91 | Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров» | Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. | 1 час |  |  |
| 92 | Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо. | 1 час |  |  |
| 93 | Беговые упражнения | Преодолевать простейшие препятствия.  Описывать технику беговых упражнений.  Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений.  Осваивать технику бега различными способами.  Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.  Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.. | 1 час |  |  |
| 94 | Бег на 30 м с высокого старта | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений. | 1 час |  |  |
| 95  96-97  98-99 | Кроссовая подготовка.  Кроссовая подготовка.  Эстафеты. Подвижные игры. | Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении  беговых упражнений.  Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. | 1 час  2 часа  2 часа |  |  |
| 100 | Итоговый урок | Проявлять качества силы,быстроты |  |  |  |

**Раздел 8. Материально-техническое обеспечение**

1. Лях, В. И. Физическая культура: 1-4 кл. – М.: Просвещение, 2019 г.

2. Мой друг-физкультура. 1-4 классы, под ред. В.И.Лях – М. «Просвещение», 2016.

3. Ура, физкультура! 2-4 классы, под ред. Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев - М.«Просвещение», 2014