

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Куйбышевская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО

Протокол № 1

от 24.08.2022

СОГЛАСОВАНО

Протокол №

от 25.08.2022 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №

от 26.08.2022 г.



**Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
3 класс
начального общего образования
базовый уровень**

**Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха.
1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019
на 2022-2023 учебный год**

Составитель:
Волощенко Марина Владимировна,
учитель физической культуры,
первая квалификационная категория

Куйбышево
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Образовательной программы МБОУ «Куйбышевская СОШ», авторской программы В. И. Ляха 1-4 классы», 2019, Положения о рабочей программе МБОУ «Куйбышевская СОШ». Работа по данному курсу обеспечивается УМК:

:

1. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. Пособие для общеобразоват. организаций.-М.:Просвещение, 2019 г
2. Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4 классы: пособие для учителей общеобразоват. организаций.-М.:Просвещение, 2014 г
3. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразоват. организаций/В. И. Лях .- М.:Просвещение, 2013 г

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы)—достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

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

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

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

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе — 99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обучения (по 3 ч в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1—4 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

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

Планируемые результаты освоения учебного предмета для детей с ОВЗ

Личностные результаты освоения содержания учебного предмета: 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций; 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий; 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов; 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире; 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе; 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; 8) развитие этических чувств, доброжелательности эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей; 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения содержания учебного предмета: 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности; 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера; 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; 4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; 5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; 6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач; 8) использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; 9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах; 10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений; 11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий; 12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; 13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества; 14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; 15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами; 16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

Предметные результаты освоения содержания учебного предмета: 1) формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации; 2) овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность; 3) формирования навыка системного наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья, показателя основных физических качеств.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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.

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; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

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 вперед 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 (1 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

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

Плавание. Подводящие упражнения: вхождение в воду; передвижение по дну бассейна; упражнения на всплывание; лежание и скольжение; упражнения на согласование работы рук и ног. **Проплыwanie учебных дистанций:** произвольным способом.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, 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.

В связи со спецификой предмета часы по темам: «Легкая атлетика», «Подвижные игры» - поделены на осенний и весенний период (Iчетверть, IVчетверть). «Гимнастика с основами акробатики» следует сразу за темой «Подвижные игры» (IIчетверть), т. к. тему «Лыжная подготовка» необходимо изучать в зимний период (IIIчетверть). В рабочей программе учтена возможность перераспределения учебного материала из-за отсутствия бассейна. Добавлены часы на такие виды программного материала как «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные и спортивные игры», « Лыжные гонки»

Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Типы урока. Кол-во часов	Содержание урока
1 четверть			
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Разновидности ходьбы.	Комбинированный 1 час	Знать правила по техника безопасности на уроках физической культуры. Демонстрируют разновидности выполнение упражнений в ходьбы.
2	Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
3	Беговые упражнения. Разновидности ходьбы, бега.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
4	Техника бега высокого старта. Понятия: эстафета. Команды «старт». «финиш».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять команду «высокого старта». Знать понятия эстафета, старт, финиш.
5	Техника финиширования. Развитие скоростных качеств.	Комбинированный 1 час	Знать понятия старт, финиш. Выполнять технику финиширования.
6	Бег с ускорением 30м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
7	Бег с ускорением 60 м. Подвижная игра «Третий лишний»	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.
8	Беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подвижная игра «Космонавты».	Комбинированный 1 час	Закрепить основные беговые упражнениями. Знать название беговых упражнений.
9	Бег на выносливость 300м – девочки, 500м – мальчики.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять длительный бег, бег на выносливость.
10	Техника челночного бега с переносом кубиков. Двигательный режим обучающегося.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять ускорение.

11	Тестирование челночный бег 3x10 м на результат.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.
12	Круговая эстафета (расстояние 15 – 30м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения круговой эстафеты.
13	Встречная эстафета (расстояние 10 – 20м).	Комбинированный 1 час	Знать правила выполнения встречной эстафеты.
14	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Упражнения со скакалкой.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.
15	Техника выполнения прыжков на месте на двух ногах с определенным положением рук и прыжком на двух ногах с продвижением вперед. Подвижная игра «Будь ловким!»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки на месте на двух ногах с определенным положением рук.
16	Отработка техники выполнения прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжков с небольшим продвижением вперед, назад, влево и вправо.
17	Техника выполнения прыжков в длину с места и многоскоков. Правила выполнения дыхательных упражнений.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.
18	Прыжок в длину с места на результат.	Контрольный 1 час	Уметь выполнять приземление на две ноги.
19	Прыжки через короткую скакалку. Эстафета «Смена сторон	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку.
20	Прыжки через короткую скакалку. Бег по размеченным участкам дорожки. Подвижная игра «Пятнашки»	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять прыжки через короткую скакалку и бег по размеченным участкам.
21	Обучение технике метания малого мяча. Совершенствование выполнения многоскоков.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять технике метания малого мяча.
22	Техники метания малого мяча из положения «стоя». Подвижная игра «Воробы и вороны».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания малого мяча из положения «стоя».
23	Техника выполнения метания мяча в горизонтальную цель.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в горизонтальную цель.
24	Совершенствование техники метания мяча в цель. Закаливание организма. Подвижная игра «Ловишки».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания мяча в цель.
25	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом,	Комбинированный	Знать технику безопасности на уроках физической культуры.

	прыжками. Эстафеты.	1 час	во время проведения подвижных игр.
26	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь играть в команде.
27	Игровые упражнения и подвижные игры с бегом, прыжками. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь проявлять физические качества (ловкость, быстроту).
2 четверть			
28	Техника безопасности на уроке гимнастики. Строевые упражнения. Размыкание и смыкание.	Комбинированный 1 час	Знать правила поведения и ТБ на уроках гимнастики.
29	Строевые упражнения: перестроение в две шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали». Группировка.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять перестроение в две, три шеренги, ходьба и бег «змейкой», «противоходом», «по диагонали».
30	Группировка. Перекаты. Строевые упражнения. Построение и перестроение.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять группировку, перекаты, строевые действия.
31	Кувырок вперед. Группировка. Перекаты в группировке. Игра «Веревочка под ногами»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы. ОРУ с гимнастической палкой.
32	Стойка на лопатках, согнув ноги перекач в упор присев. Игра «Запрещенное движение»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.
33	Кувырок вперед. Стойка на лопатках, согнув ноги, перекач в упор присев. «Эстафета с чехардой»	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические элементы.
34	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Стойка на лопатках.	Групповой 1 час	Уметь выполнять перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.
35	Кувырок назад. Стойка на лопатках. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять кувырок назад, стойка на лопатках.
36	Мост из положения лежа на спине.	Групповой	Уметь выполнять мост из положения лежа на спине, кувырок

	Кувырок назад. Игра «Запрещенное движение». Развитие координации.	1 час	назад.
37	2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять 2-3 кувырка вперед и назад.
38	Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. 2-3 кувырка вперед и назад. Мост из положения лежа на спине. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять прыжки на гимнастическом мостике в упоре.
39	Лазание по наклонной гимнастической скамейке. Прыжки на гимнастическом мостике в упоре. Игра «Пустое место». Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.
40	Преодоление полосы препятствий	Групповой 1 час	Знать способы преодоления препятствий (лазанье по скамейке, перелазание через нее, перешагивание, переползание).
41	Упражнения в равновесии на бревне. Игра «Кто ушел?»	Комбинированный 1 час	Уметь держать равновесие на одной ноге; ходьба на бревне.
42	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Групповой 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.
43	Закрепление акробатической комбинации. ОРУ. Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять акробатические упражнения слитно и раздельно.
44	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 30с.	Учетный 1 час	Уметь выполнять подъема туловища из положения лежа за 30с.
45	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Уметь выполнять наклона вперед из положения стоя.
46	Наклон вперед из положения сидя. Строевые упражнения	Учетный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гибкость.
47	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силы.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения на гимнастической скамейке.
48	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комбинированный 1 час	Выполнять упражнения для развития скоростно-силовых способностей.
3 четверть			
49	Техника безопасности на уроках баскетбола. Стойка баскетболиста. Перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.	Комбинированный 1 час	Знать названия и правила игр. Уметь выполнять стойка баскетболиста, перемещения в шаге и беге, прыжок вверх толчком двумя ногами.
50	Ловля и передача мяча на месте.	Комбинированный	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.

	Игра «Кто дальше бросит?»	1 час	
51	Ловля и передача мяча в движении.	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
52	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге.	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
53	Ведение правой и левой рукой на месте, шагом.	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.
54	Ведение правой и левой руой бегом.	Игровой 1 час	Уметь вести мяч правильно.
55	Ведение правой и левой рукой в движении. Игра «Передал - садись»	Контрольный 1 час	Уметь вести мяч правильно.
56	Бросок двумя руками от груди. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок двумя руками.
57	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Мяч под ногами», «Перестрелка».	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч, вести мяч правой, левой рукой.
58	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.
59	Эстафета со скакалкой	Соревновательно- контрольный 1 час	Уметь прыгать разными способами на скакалке.
60	Эстафеты с обручем	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять движения с обручем.
61	Техника безопасности на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж. Укладка лыж надевание креплений.	Вводный 1 час	Знать техника безопасности на уроках лыжной подготовки.
62	Передвижение на лыжах скользящим шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Знать значение занятий лыжами для укрепления здоровья и закаливания.
63	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.
64	Передвижение на лыжах ступающим и шагом без палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела на месте.
65	Передвижение на лыжах ступающим и шагом с палок.	Комбинированный 1 час	Уметь переносить тяжесть тела в движении.
66	Повороты с переступанием. Игра «Старт шеренгами».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять поворот.

67	Игра «Чьи лыжи быстрее».	Игровой 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.
68	Подъемы и спуски под уклон.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять спуск в основной стойке и подъем «полуелочкой».
69	Передвижение на лыжах до 1 км.	Путешествие 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.
70	Игра «Охотники и утки на лыжах».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.
71	Игра «Дружные пары».	Игровой 1 час	Уметь выполнять повороты, двигаться скользящим шагом.
72	Передвижение на лыжах до 1 км.	Соревновательно - контрольный 1 час	Уметь равномерно двигаться на лыжах скользящим шагом.
73	Совершенствовать технику спуска с горы в основной стойке.	Комбинированный 1 час	Знать стойки на лыжах при спуске с горы.
74	Торможение. Игра «Быстрый лыжник».	Игровой 1 час	Знать способы торможения (падением и др.).
75	Эстафеты на лыжах.	Соревновательно - контрольный 1 час	Знать правила проведения эстафет на лыжах.
76	Техника безопасности на уроках баскетбола. Эстафеты с мячом	Игровой 1 час	Уметь передавать мяч разными способами.
77	Игра «Передача мячей», «Третий лишний»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать, ловить мяч.
78	Игра «Перестрелка», «Мяч соседу»	Игровой 1 часа	Уметь быстро передавать, ловить мяч.
4 четверть			
79	Техника безопасности на уроках баскетбола. Бег с остановками в шаге, с изменением направления движения.	Комбинированный 1 час	Уметь бегать с остановками в шаге, с изменением направления движения.
80	Перемещения: ловля и передача мяча двумя руками от груди, после подбрасывания над собой.	Комбинированный 1 час	Уметь ловит и передавать мяч разными способами.
81	Бросок мяча снизу на месте. Игра «Бросай поймай». Развитие координации.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.
82	Бросок мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай поймай».	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять бросок мяча.

	Развитие координации.		
83	Эстафеты с мячом	Соревновательный 1 час	Уметь быстро передавать, ловить и вести мяч.
84	Остановка в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Игра «Мяч соседу».	Комбинированный 1 час	Правильно выполнять остановку в широком шаге по сигналу при беге в среднем темпе. Совершенствовать игру «Мяч соседу».
85	Передачи в колоннах двумя руками, одной слева, одной справа. О.Р.У. с мячом.	Комбинированный 1 час	Передавать мяч в колоннах двумя руками одной слева, одной справа. Совершенствовать технику выполнения передачи мяча.
86	Игра «Обгони мяч», «Не давай мяча водящему»	Игровой 1 час	Уметь быстро передавать мяч.
87	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.
88	Эстафеты с ведением и передачей мяча. Игра «Школа мяча»	Контрольный 1 час	Выполнять упражнения с передачей мяча.
89	Тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа за 1 минуту; игры-упражнения на внимание; соблюдение правил безопасности на занятиях.
90	Тестирование наклона вперед из положения стоя.	Учетный 1 час	Сдавать тестирование наклона вперед из положения стоя; соблюдение правил безопасности на занятиях.
91	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.
92	Игровые упражнения по совершенствованию двигательных навыков.	Комбинированный 1 час	Совершенствовать технику выполнения упражнений.
93	Метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять метания набивного мяча из разных положений.
94	Техники безопасности на уроках легкой атлетики. Беговые упражнения.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять беговые упражнения.
95	Развитие скоростных способностей. Беговые упражнения. Подвижные игры.	Комбинированный 1 час	Уметь выполнять упражнения скоростных способностей.
96	Бег до 3 мин.	Комбинированный 1 час	Уметь бежать в равномерном темпе.
97	Эстафеты.	Соревновательный 1 час	Уметь передавать эстафету (палочку).

98	Челночный бег 3x10 м.	Контрольный 1 час	Знать правила выполнения челночного бега.
99	Бег с ускорением от 30 до 60 м.	Соревновательный 1 час	Знать понятие «короткая дистанция».
100	Метание малого мяча стоя на месте на дальность.	Соревновательно – контрольный 1 час	Знать технику безопасности при метании мяча.
101	Прыжки в длину с места.	Комбинированный 1 час	Уметь приземляться на две ноги.
102	Эстафеты с прыжками (со скакалкой).	Соревновательный 1 час	Уметь выполнять прыжки через скакалку.

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях- М.: Просвещение, 2019 Физическая культура. Методические рекомендации. 1-4: пособие для учителей для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях - М.: Просвещение, 2014

Физическая культура. Учебник 1-4 кл. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/ В.И. Лях- М.: Просвещение, 2013

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/> <https://uchi.ru/main>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Физическая культура. Учебник 1-4 кл. Предметная линия учебников В. И. Ляха. 1-4 классы: учеб. пособие для общеобразоват. организаций/
В.И. Лях- М.: Просвещение, 2013

Лист внесения изменений в программу

№ урока	Тема урока	Тип урока	Содержание урока	Примечание

