

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Комитет Администрации Краснощёковского района по образованию**

**МКОУ "Новошипуновская СОШ "**

**РАССМОТРЕНО**

**СОГЛАСОВАНО**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Руководитель МО**

**Ответственный за УР**

**Директор школы**

Вибе Т. Д.  
Протокол № 1 от «25» 08  
2023 г.

Лазуткин Е. В.  
Протокол № 15 от «25» 08  
2023 г.

Тибейкина С. П.  
Приказ № 70 от «25» 08  
2023 г.

**Адаптированная рабочая программа  
по физической культуре  
для 3 класса 8 вида (обучение в классе)  
Конобейских Богдана**

Составитель: Астахова Л. А.  
Учитель начальных классов

**с. Новошипуново 2023 г.**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 3 класса предназначена для реализации в общеобразовательном учреждении МКОУ «Новошипуновская СОШ» для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования с учётом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников.

### **Концепция программы**

Программа соответствует основным принципам государственной политики РФ в области образования, изложенным в Законе Российской Федерации «Об образовании».

Это:

гуманистический характер образования, приоритет общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, свободного развития личности;

общедоступность образования, адаптивность системы образования к уровням и особенностям развития и подготовки обучающихся и воспитанников;

обеспечение самоопределения личности, создание условий для ее самореализации, творческого развития;

содействие взаимопониманию и сотрудничеству между людьми, народами независимо от национальной, религиозной и социальной принадлежности.

**Значимость предмета** «Физическая культура» определяется необходимостью формирования у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

### **Специфика предмета**

Во-первых, уроки проходят в спортивном зале. В таких условиях доминирует (преобладает) стремление к двигательной деятельности. Поэтому ученик, переступив порог зала, не готов к большому объёму теоретического материала. Ему скорее необходим спортивный инвентарь и выполнение действий.

Во-вторых, в спортивном зале нет необходимых условий, чтоб можно было бы в процессе урока воспользоваться АРМ (автоматизированное рабочее место)..

Электронные пособия по нашему предмету отсутствуют. Учебники содержат недостаточно той информации, которая необходима современному ученику.

**Сроки реализации программы** -2023-2024 учебный год.

**Система оценки достижений обучающихся.**

Система оценки достижения слабослышащими и позднооглохшими обучающимися планируемых результатов освоения АООП НОО должна обеспечивать комплексный подход к оценке результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, позволяющий вести оценку предметных, метапредметных и личностных результатов начального общего образования.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается в 3 классе по 3 часа в неделю. Объём учебного времени составляет 102 часа.

### **Критерии нормы оценки знаний обучающихся, составленных применительно к различным формам контроля знаний**

В пределах доступного дети должны знать терминологию, правила игр, способы выполнения упражнений, уметь объяснить это своими словами. Должны уметь выполнять упражнения, предусмотренные программой и пройденные на уроках. Учащиеся должны не только знать правила и содержания игры, но и уметь играть, умело использовать в играх изученные упражнения, согласовывать свои действия с действиями товарищей.

Необходимо, чтобы каждый учащийся в течении четверти получил пять- шесть оценок. При оценке успеваемости принимаются во внимание индивидуальные особенности детей, принадлежность к разным медицинским группам, уровень физического развития, последствия заболеваний.

Оценка умений и навыков выставляется за качество выполнения упражнений. Кроме того следует учитывать количественный показатель учащихся при выполнении учебных нормативов по бегу, прыжкам, метаниям, лыжной подготовке и т.д.

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка «5»- упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно. В играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка «4» упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но не достаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка «3» упражнение выполнено правильно, но не достаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки. В играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка «2» упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками, в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка»1» упражнение не выполнено, в играх учащийся показал незнание правил и неумение играть.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;

совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;

формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;

развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;

обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

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 результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

**Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета «Физическая культура»** Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **Личностные, предметные и метапредметные результаты освоения учебного предмета**

По окончании изучения курса «Физическая культура» в начальной школе должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- 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;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- 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 психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать 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 (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

### Содержание учебного предмета

№	Наименование раздела учебного предмета	Количество часов	Содержание раздела учебного предмета
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>78</b>	
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укреплением здоровья человека. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно-важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.
1.2	Подвижные игры	18	На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Смена мест», «Становись – разойдись», «Змейка», «Пройди бесшумно», «Тройка», «Раки», «Через холодный ручей»,

			<p>“Петрушка на скамейке”, “Не урони мешочек”, «Альпинисты»</p> <p>На материале легкой атлетики: “Пятнашки”, “К своим флажкам”, “Не оступись”, “Быстро по местам”, “Третий лишний”, “Метко в цель”.</p> <p>На материале лыжной подготовки: “Салки на марше”, “На буксире”, “Два дома”, “По местам”, “День и ночь”, “Кто дольше прокатится”.</p>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;</p> <p>Прикладно-гимнастические упражнения:</p> <p>передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы</p>

			<p>препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.</p>
1.4	Легкая атлетика	22	<p>Бег: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (“змейкой”, “по кругу”, “спиной вперед”), из разных исходных положений и с разным положением рук; высокий старт с последующим стартовым ускорением.</p> <p>Прыжки: на месте (на одной, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; спрыгивание и запрыгивание на горку матов.</p> <p>Броски: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.</p> <p>Метание: малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.</p>
1.5	Лыжная подготовка	20	<p>Организующие команды и приемы: “Лыжи на плечо!”, “Лыжи под руку!”, “Лыжи к ноге!”, “На лыжи становись!”; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.</p> <p>Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом</p> <p>Повороты: переступанием на</p>



			<p>месте и в движении</p> <p>Спуски: в основной стойке</p> <p>Подъемы: ступающим и скользящим шагом.</p> <p>Торможение: палками и падением.</p>
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>24</b>	
2.1	Гимнастика с элементами акробатики	7	<p>Организующие команды и приемы: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде “Смирно!”; выполнение команд “Вольно!”, “Ровняйся!”, “Шагом марш!”, “На месте!” и “Стой!”; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по команде “Налево!” (“Направо!”); размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге;</p> <p>Акробатические упражнения: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, с наклоном, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа с группированием и обратно (с помощью); из упора присев назад и боком;</p> <p>Прикладно-гимнастические упражнения:</p> <p>передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелазания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания;</p>

			танцевальные упражнения (стилизованнные шаги «полька»); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, завесом одной и двумя ногами.
2.2	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	5	
2.3	Подвижные игры с элементами спортивных игр	8	<p>Футбол: удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.</p> <p>Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.</p> <p>Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче.</p>
2.4	Русские народные игры	6	

### Требования к уровню подготовки обучающихся 3 класса

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	11 – 12	9 – 10	7 – 8	9 – 10	7 – 8	5 – 6
Прыжок в	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112

длину с места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела. Тема урока	Основные виды деятельности обучающихся	Основные понятия	Практическая часть
1	<p><b>Легкая атлетика – 12 часов</b></p> <p>Вводный инструктаж по технике безопасности на уроках физкультуры. Ходьба и бег.</p>	<p>Знать и понимать технику безопасности на уроках физической культуры, понимать значение занятий физкультурой, значение гигиены тела. Учиться выполнять простые упражнения в ходьбе и беге</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два мороза». Развитие скоростных качеств Бег 30 м. Подвижная игра «Вызов номера». Бег 60 м. Общеразвивающие упражнения. Ходьба с высоким подниманием бедра. подвижная игра «Гуси-лебеди». Разновидности ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Подвижная игра «Воробьи и вороны». Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Подвижная игра «Два мороза». Подвижная игра «Лисы и куры». Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Подвижная игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых способностей Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания на заданное</p>	
2	Ходьба и бег.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		
3	Беговые упражнения	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге;		
4	Беговые упражнения			
5	Беговые упражнения			Учет бега на время 30 м

6	Беговые упражнения	бегать с максимальной скоростью	расстояние Подвижная игра «Попади в мяч». Подвижная игра «Кто дальше бросит».	Учет бега на выносливость 2 минуты	
7	Прыжки в длину с места.	Уметь: правильно выполнять основные движения в прыжках			
8	Прыжки в длину с места.				
9	Прыжки в длину с места.			Учет прыжка в длину с места	
10	Метание малого мяча.	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений			
11	Метание малого мяча.				
12	Метание малого мяча.			Учет броска малого мяча на дальность	
13	<b>Подвижные игры 15 часов</b>	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием; знать правила игры; уметь играть в команде; уметь выполнять движения и манипуляции с реквизитом.		Инструктаж по ТБ. понятие слова «игра», «правила игры», «участники игры». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза», «Пятнашки», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей, общеразвивающие упражнения,  ОРУ в движении.	
14	Подвижные игры. ОРУ.				
15	Подвижные игры. ОРУ.				Устный опрос по основным правилам подвижных игр
16	Подвижные игры. ОРУ.				
17	Подвижные игры. ОРУ.				
18	Подвижные игры. ОРУ.				
19	Подвижные игры. ОРУ.		Учет по играм с бегом		
20	Подвижные игры. ОРУ.				
21	Подвижные игры. ОРУ.				

22	Подвижные игры. ОРУ.			
23	Подвижные игры. ОРУ.			Учет по играм с метаниями
24	Подвижные игры. ОРУ.			
25	Подвижные игры. ОРУ.			
26	Подвижные игры. ОРУ.			
27	Подвижные игры. ОРУ.			Учет по выполнению строевых команд
28	<b>Гимнастика 18 часов</b>  Техника безопасности на уроках физкультуры Основные понятия гимнастики. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Акробатика. Строевые упражнения. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. Игра «Пройти бесшумно». Основная стойка. Игра «Совушка».	
29	Упор - присед и пережат вперед. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации	Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Ходьба по гимнастической скамейке.  Равновесие. Строевые упражнения.. Перешагивание через мячи. Повороты направо, налево. ОРУ с предметами.	Устный опрос по технике безопасности и основным понятиям темы «Гимнастика»
30	Упор - присед и пережат вперед. Строевые упражнения.		Развитие координационных способностей. Лазание по гимнастической стенке. Игра «Ниточка и иголочка».	
31	Упор - присед и кувырок вперед. Строевые упражнения.	Уметь: выполнять упор - присед и кувырок вперед	Развитие силовых способностей. Подтягивание лежа на животе по гимнастической скамейке.	
32	Упор - присед и кувырок вперед. Строевые упражнения.		Размыкание на вытянутые в стороны руки. Шаг с прискоком приставные шаги, Размыкание на	Учет кувырка вперед
33	Пережат назад из	Уметь:		

	стойки «упор - присед»	выполнять пережат назад из стойки «упор-присед»	вытянутые в стороны руки.	
34	Гимнастическая стойка «Мостик» из положения пережат назад	Уметь: выполнять гимнастическую стойку «Мостик»		
35	Гимнастическая стойка «Мостик» из положения пережат назад			Учет гимнастической стойки «Мостик»
36	Разучивание гимнастического комплекса	Уметь: выполнять упор присед - кувырок		
37	Разучивание гимнастического комплекса	вперед - пережат назад		
38	Разучивание гимнастического комплекса	- гимнастическая стойка «Мостик» - упор - присед;		
39	Разучивание гимнастического комплекса			Учет выполнения комплекса гимнастических упражнений и стоек
40	Лазание по гимнастической стенке.	Уметь: лазать по гимнастической стенке;		
41	Лазание по гимнастической стенке.			
42	Лазание по гимнастической стенке.			Учет лазания по гимнастической стенке
43	Освоение строевых упражнений. Смыкание и размыкание строя. Развитие координации.	Уметь: выполнять строевые команды «Равняйся!» «Смирно!» «Направо!» «Налево!» «Кругом!» «Вольно!»;		
44	Освоение строевых упражнений.			

	Смыкание и размыкание строя. Развитие координации.	выполнять смыкание и размыкание строя по команде		
45	Освоение строевых упражнений. Смыкание и размыкание строя. Развитие координации.			Устный опрос по гимнастическим комбинациям
46	<b>Подвижные игры 3 часа</b> Подвижные игры. ОРУ	Уметь: использовать разученные беговые упражнения, метания;	Инструктаж по ТБ. Игры: «Лисы и куры», «Точный расчет». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	
47	Подвижные игры. ОРУ	работать в команде		
48	Подвижные игры.ОРУ.		ОРУ в движении.	
49	<b>Лыжная подготовка 20 часов.Р.С.</b>  Техника безопасности на уроках физкультуры на лыжной подготовке. Теория лыжного спорта и его основные понятия.	Уметь: подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами, знать основные термины и понятия лыжного спорта	Техника лыжных ходов. Инструктаж по ТБ. Построение на лыжах. Скользящий шаг. Переноска лыж. Переступание на месте. Игра «Маятник» «Качели». Управление лыжами. Передвижение ступающим и приставными шагами. Игра с бегом на лыжах. Игра с бегом на лыжах «	
50	Освоение техники скользящего шага.Р.С.	Уметь: подбирать лыжи и палки по росту, знать правила пользования лыжами  Уметь: выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом.	Пустое место» Передвижение ступающим и скользящим шагом. Игра с бегом на лыжах «Лыжные пятнашки»  Передвижение ступающим и скользящим шагом без палок. Повороты переступанием.  Подъемы и спуски под уклон. Передвижение на лыжах до 1 км. Игры на лыжах.  Передвижение на лыжах до 1 км. Передвижение ступающим и приставными	Устный опрос по технике безопасности и основным понятиям темы «Лыжный спорт»
51	Освоение техники скользящего шага.Р.С.			
52	Освоение техники скользящего шага.Р.С.			
53	Освоение техники скользящего шага.Р.С.			Учет выполнения техники

			шагами.	скользящего шага
54	Освоение техники спуска в средней стойке.Р.С.	Уметь: выполнять спуски в средней стойке и подъемы ступающим шагом.Учить: передвижению на лыжах ступающим шагом без палок. Учить движению руками во время скольжения, безопасному падению на лыжне и горке		
55	Освоение техники спуска в средней стойке и подъема ступающим шагом.Р.С.			
56	Освоение техники спуска в средней стойке и подъема ступающим шагом.Р.С.			
57	Освоение техники спуска в средней стойке и подъема ступающим шагом.Р.С.			
58	Освоение техники спуска в средней стойке и подъема ступающим шагом.Р.С.			Учет техники выполнения спуска-подъема.
59	Освоение техники попеременного двушажного хода.Р.С.	Уметь: выполнять команды учителя, самостоятельно надевать лыжи, передвигаться на лыжах скользящим шагом попеременным ходом.		
60	Освоение техники попеременного двушажного хода.Р.С.			
61	Освоение техники попеременного двушажного хода.Р.С.			
62	Освоение техники попеременного двушажного хода.Р.С.			Учет техники выполнения попеременного двушажного хода
63	Ходьба на лыжах на дистанцию 400 м.Р.С	Уметь: правильно передвигаться ступающим и		
64	Ходьба на лыжах			



	на дистанцию 400 м.Р.С	скользящим шагом с палками и без палок.		
65	Ходьба на лыжах на дистанцию 500 м.Р.С			
66	Ходьба на лыжах на дистанцию 500 м.Р.С			Учет ходьбы на лыжах на дистанцию 500 м
67	«Метания снежков на дальность».Р.С	Уметь: играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
68	«Метания снежков на дальность».Р.С			
69	<b>Гимнастика 4 часа</b> Выполнение упражнений на растяжку.	Уметь: выполнять последовательные упражнения на растяжку	Инструктаж по ТБ. ОРУ в движении. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Шаг с прискоком приставные шаги, шаг галопа в сторону.  Наклоны вперед в положении сидя.	
70	Выполнение упражнений на растяжку.			
71	Выполнение упражнений на растяжку.			
72	Развитие координационных упражнений.			
73	Развитие координационных упражнений.	Уметь: выполнять команды учителя. Закреплять координационные умения		
74	Развитие координационных упражнений.			
75	Развитие координационных упражнений.			
				Устный опрос по изученной теме.
76	<b>Подвижные игры с элементами спортивных игр 8 часов</b> Передача мяча от груди.Подвижные игры.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр	Инструктаж по ТБ. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Лови-бросай!». Развитие координации. Эстафеты с мячами. Веселые старты с элементами баскетбола.	

77	Передача мяча от груди в движении. Подвижные игры.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр	Стойки и перемещение игрока. Остановки и повороты. Ведение мяча по прямой с остановками. Игра «Точная передача».  Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу, игра в «мини-футбол»	
78	«Передача мячей по кругу способом от груди». Подвижные игры.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр		Учет передачи мяча от груди в парах.
79	«Передача мячей по кругу способом от груди». Подвижные игры.			
80	«Передача мячей по кругу способом от груди». Подвижные игры.			
81	«Передача мячей по кругу способом от груди». Подвижные игры.			
82	Передача мяча в парах. Подвижные игры.	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, броски) в процессе подвижных игр		
83	Передача мяча в парах. Подвижные игры.			Учет по подвижным играм на основе владения мячом.
84	<b>Русские народные игры 6 часов</b>  Русские народные игры. Р.С	Уметь: владеть мячом (держат, передавать на расстояние) в процессе подвижных игр	ОРУ. Понятие «народная игра». Знакомство с русскими народными играми «Ястреб и утки», «Один лишний», «Хищник в море», «Летучая мышь», «Рыбаки и рыбки», «Салки»	
85	Русские народные игры. Р.С			
86	Русские народные игры. Р.С			
87	Русские народные			

	игры.Р.С			
88	Русские народные игры .Р.С			
89	Русские народные игры. Р.С			Устный опрос по теме русские народные игры,их особенности
90	<b>Легкая атлетика 15 часов</b>  Техника безопасности на уроках физкультуры. Беговые упражнения. Развитие скоростно – силовых способностей.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. ОРУ. Подвижные игры.  Эстафеты. Развитие скоростных способностей.  Бег 60 м. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	
91	Беговые упражнения. Бег с максимальной и минимальной скоростью.	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Устный опрос по технике безопасности на уроках физкультуры
92	Беговые упражнения. Бег с максимальной и минимальной скоростью.		Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две. Подвижная игра «Пятнашки»	
93	Беговые упражнения. Бег с максимальной и минимальной скоростью.		Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Подвижная игра «Попади в мяч».Метание набивного мяча из разных положений.	Учет бега 30 м
94	Прыжки в длину с места.	Уметь: правильно выполнять прыжки в длину с места	Подвижная игра «Снайперы».	
95	Прыжки в длину с места.		Метание набивного мяча на дальность. Равномерный бег 3 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).	
96	Прыжки в длину с места.			Учет прыжка в длину с места
97	Метание мяча.	Уметь: правильно выполнять основные		
98	Метание мяча.		Равномерный бег 4 минуты. Игра «Третий лишний».	
99	Метание мяча.			Учет

		движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места	Развитие выносливости.	метания мяча на дальность с места
<b>10 0</b>	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость	Уметь: правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью		
<b>10 1</b>	Кроссовая подготовка. Бег на выносливость			Учет бега на выносливость 500 м
<b>10 2</b>	Итоговый урок. Подвижные игры по выбору обучающихся, подведение итогов года	Уметь: правильно выполнять основные движения в метании;  метать различные предметы и мячи на дальность с места		
	Итого 102 часа			Итого 30 часов

### Средства обучения.

1. Технические и электронные средства обучения и контроля знаний обучающихся:

доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц;

персональный компьютер.

2. Цифровые образовательные ресурсы:

экранно-звуковые пособия;

видеофильмы по предмету (в том числе в цифровой форме);

аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме);

3. Демонстрационный и раздаточный дидактический материал:

комплект демонстрационных таблиц;

наборы предметных картинок;

таблички;

Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения;

Коврик гимнастический;

Маты гимнастические;

Мяч набивной;

Мяч теннисный;

Скакалка гимнастическая;

секундомер;

флажки разметочные;

рулетка измерительная;

мячи волейбольные;

### **Список рекомендуемой учебно-методической литературы**

#### **Для обучающихся**

1. Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2013

#### **Для учителя**

1. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.

2. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.

3. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.

4. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2011

5. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.

6. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.

7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

## 8. Электронные образовательные ресурсы

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». Режим доступа: <http://festival.1september.ru/>

Учительский портал [www.uchportal.ru](http://www.uchportal.ru)

К уроку.ru [www.k-yroku.ru](http://www.k-yroku.ru)

Сеть творческих учителей [www.it-n.ru](http://www.it-n.ru)