**Адаптированная рабочая программа**

**муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения**

**«Окская средняя школа»**

**муниципального образования - Рязанский**

**муниципальный район Рязанской области**

**по физической культуре, 3 класс**

Адаптированная программа индивидуального обучения на дому для обучающихся с ЗПР (7.2) «Физическая культура» для младших классов составлена с учётом авторской программы В.И. Лях, А. А. Зданевич. М: Просвещение 2013г.)

**Результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные универсальные учебные действия**

**Личностные** результаты включают индивидуальноличностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социальнокультурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социальнобытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временнопространственной организации;

9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаковосимволических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) 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 решать конфликты посредством учёта 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 некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включаютосвоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

**Содержание тем учебного предмета**

**Знания по адаптивной физической культуре.**

**Физическая культура.**

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

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**.

**Физкультурно­оздоровительная 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.

**Спортивно­оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика.***

Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

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

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

***Лёгкая атлетика.***

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления 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 и горизонтальную цель и на дальность.

***Лыжная подготовка.*** Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

***Подвижные игры и элементы спортивных игр*.**

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

**На материале лёгкой 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*: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу изпод кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

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

***Подвижные игры разных народов*.** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

***Коррекционноразвивающие игры*:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация.***

Общеразвивающие упражнения.

**На материале гимнастики:**

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных *мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. Формирование* осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики:**

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

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

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

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

**На материале лыжной подготовки:**

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

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

**Коррекционноразвивающие упражнения**

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/ палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

***Упражнения на дыхание***: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

***Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки***: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»);

упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове;

поднимание на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад***: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия***: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

***Упражнения на развитие общей и мелкой моторики***: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекатывание партнеру); со средними мячами (перекатывание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекладывания из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

***Упражнения на развитие точности и координации движений:*** построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным скамейкам с помощью.

***Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:***

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег:* ходьба на пятках, на носках; ходьба в различном темпе: медленно, быстро; бег в чередовании с ходьбой; ходьба и бег в медленном темпе с сохранением дистанции; бег в колонне по одному в равномерном темпе; челночный бег 3 Х 10 метров; высокий старт; бег на 30 метров с высокого старта на скорость.

*Прыжки*: прыжки на двух (одной) ноге на месте с поворотами на 180° и 360°; прыжки на одной ноге с продвижением вперед; прыжки в длину с места толчком двух ног; прыжки в глубину с высоты 50 см; в длину с двухтрех шагов, толчком одной с приземлением на две через ров; прыжки боком через г/скамейку с опорой на руки; прыжки, наступая на г/скамейку; прыжки в высоту с шага.

*Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: метание малого мяча правой (левой) рукой на дальность способом «изза головы через плечо»; метание малого мяча в горизонтальную цель (мишени на г/стенке); метание малого мяча в вертикальную цель; подбрасывание волейбольного мяча перед собой и ловля его; высокое подбрасывание большого мяча и ловля его после отскока от пола; броски большого мяча друг другу в парах двумя руками снизу; броски набивного мяча весом 1 кг различными способами: двумя руками снизу и от груди, изза головы; переноска одновременно 23 предметов различной формы (флажки, кегли, палки, мячи и т.д.); передача и переноска предметов на расстояние до 20 метров (набивных мячей 1 кг, г/палок, больших мячей и т.д.).

*Равновесие:* ходьба по г/скамейке с предметом (флажок, г/мяч, г/палка); ходьба по г/скамейке с различными положениями рук; ходьба по г/скамейке с опусканием на одно колено; ходьба по г/скамейке с перешагиванием через предметы высотой 1520 см; поворот кругом переступанием на г/скамейке; расхождение вдвоем при встрече на г/скамейке; «Петушок», «Ласточка» на полу.

*Лазание, перелезание, подлезание*: ползанье на четвереньках по наклонной г/скамейке с переходом на г/стенку; лазанье по г/стенке одновременным способом, не пропуская реек, с поддержкой; передвижение по г/стенки в сторону; подлезание и перелезание под препятствия разной высоты (мягкие модули, г/скамейка, обручи, г/скакалка, стойки и т.д.); подлезание под препятствием с предметом в руках; пролезание в модультоннель; перешагивание через предметы: кубики, кегли, набивные мячи, большие мячи; вис на руках на г/стенке 12 секунды; полоса препятствий из 56 заданий в подлезании, перелезании и равновесии.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре с 1-4 класс**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Количество часов (уроков) | | | |
| № п/п | **Вид программного материала** | **Класс** | | | |
|  |  | **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1 | Знания о физической культуре | В ходе урока | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 42 | 39 | 39 | 39 |
| 3 | Гимнастика с основами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 4 | Подвижные игры  элементы спортивных игр | В ходе урока  20 | В ходе урока  23 | В ходе урока  23 | В ходе урока  23 |
| 5 | Лыжная подготовка | 13 | 16 | 16 | 16 |
|  | **Итого** | **99** | **102** | **102** | **102** |

ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНОТЕСТОВЫХ УРОКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | **2 класс** | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 6,0 | 6,6 | 7,1 |
| д | 6,3 | 6,9 | 7,4 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9,8 | 10,2 | 10,6 |
| д | 10,4 | 10,8 | 11,5 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 150 | 130 | 115 |
| д | 140 | 125 | 110 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 80 | 75 | 70 |
| д | 70 | 65 | 60 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 70 | 60 | 50 |
| д | 80 | 70 | 60 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 10 | 8 | 6 |
| д | 8 | 6 | 4 |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | 3 | 2 | 1 |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м | 14 | 8 | 5 |
| д | 13 | 8 | 5 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 15 | 12 | 10 |
| д | 12 | 10 | 8 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 28 | 26 | 24 |
| д | 23 | 21 | 19 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 40 | 38 | 36 |
| д | 38 | 36 | 34 |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках

## ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНО-ТЕСТОВЫХ УРОКОВ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | **3 класс** | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | 5,7 | 6,2 | 6,8 |
| д | 5,8 | 6,3 | 7,0 |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) ("+" без учета времени) | м | + | + | + |
| д | + | + | + |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | 9,4 | 9,8 | 10,4 |
| д | 9,6 | 10,4 | 11,0 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | 160 | 140 | 125 |
| д | 150 | 130 | 120 |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | 85 | 80 | 75 |
| д | 75 | 70 | 65 |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | 80 | 70 | 60 |
| д | 90 | 80 | 70 |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | 13 | 10 | 7 |
| д | 10 | 7 | 5 |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | 4 | 3 | 2 |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м |  |  |  |
| д | 15 | 13 | 8 |
| 9 | Метание т/м (м) | м | 18 | 15 | 12 |
| д | 15 | 12 | 10 |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | м | 30 | 28 | 26 |
| д | 25 | 23 | 21 |
| 11 | Приседания (кол-во раз/мин) | м | 42 | 40 | 38 |
| д | 40 | 38 | 36 |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км  (мин, сек.) | м | 8,00 | 8,30 | 9,00 |
| д | 8,30 | 9,00 | 9,30 |

**ПРОВЕДЕНИЕ ЗАЧЕТНОТЕСТОВЫХ УРОКОВ**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Нормативы | | | **4 класс** | | |
| "5" | "4" | "3" |
| 1 | Бег 30 м (сек.) | м | **5,4** | **6,0** | **6,6** |
| д | **5,5** | **6,2** | **6,8** |
| 2 | Бег 1000 м (мин, сек.) | м | **4,30** | **5,00** | **5,30** |
| д | **5,00** | **5,40** | **6,30** |
| 3 | Челночный бег 3х10 м (сек.) | м | **9,0** | **9,6** | **10,5** |
| д | **9,5** | **10,2** | **10,8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Прыжок в длину с места (см) | м | **165** | **155** | **145** |
| д | **155** | **145** | **135** |
| 5 | Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см) | м | **90** | **85** | **80** |
| д | **80** | **75** | **70** |
| 6 | Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.) | м | **90** | **80** | **70** |
| д | **100** | **90** | **80** |
| 7 | Отжимания (кол-во раз) | м | **16** | **14** | **12** |
| д | **14** | **11** | **8** |
| 8 | Подтягивание (кол-во раз) | м | **6** | **4** | **3** |
|  | Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз) | м |  |  |  |
| д | **18** | **15** | **10** |
| 9 | Метание т/м (м) | м | **21** | **18** | **15** |
| д | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | | Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин) | | м | **33** | **30** | **28** |
| д | **28** | **25** | **23** |
| 11 | | Приседания (кол-во раз/мин) | | м | **44** | **42** | **40** |
| д | **42** | **40** | **38** |
| 12 | Ходьба на лыжах 1 км  (мин, сек.) | | м | | **7,00** | **7,30** | **8,00** |
| д | | **7,30** | **8,00** | **8,30** |

ТЕСТОВЫЕ НОРМАТИВЫ: проводятся в начале и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки.

# Календарно-тематическое планирование с определением основных видов деятельности 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** |
| **№ урока** | Тема урока, ***тип урока*** | Дата проведения | | **Элементы содержания** | Планируемые результаты | | |
| **план** | **факт** | **Предметные** | **Личностные** | **Метапредметные** |
| Легкая атлетика. Подвижные игры (24 часа) | | | | | | | |
| **1** | Правила ТБ на уроках физкультуры Совершенствование строевых упражнений; Челночный бег 10х10 метров. Бег на короткие дистанции. Развитие выносливости в медленном трехминутном беге.  Игра «Ловишка».  ***Комбный*** | 2.09 |  | Строятся в шеренгу, колонну, выполняют медленный непрерывный бег в течении 3х мин.,выполняют бег с высокого старта на 30 м, комплекс утренней гимнастики, повторяют технику прыжка в длину с места и выполняют его; повторяют правила и играют в игру «Ловишка» | Выполняют команды на построение и перестроение, учатся самостоятельно выполнять комплекс утренней гимнастики, технически правильно отталкиваться и приземляться; развивают выносливость в беге | Понимают значение физического развития для человека и принимают его; имеют желание учиться | Выделяют и формулируют цели с помощью педагога; используют общие приемы решения поставленных задач; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют вопросы, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. |
| **2** | Развитие силы и ловкости в прыжках вверх и в длину с места. Игра «Удочка».  ***Комбный*** | 9/09 |  | Выполняют легкоатлетические упражнения, повторяют технику движения рук и ног в прыжках вверх и в длину с места, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Удочка» | Учатся выполнять легкоатлетические упражнения:прыжки вверх и в длину с места, соблюдая правила безопасности во время приземления; технике движения рук и ног в прыжках. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия |
| **3** | Совершенствование строевых упражнений. Контроль двигательных качеств: прыжок в длинус места. Игра «Жмурки».  ***Комбинированны*** | 16/09 |  | Выполняют строевые упражнения: повороты, ходьба «змейкой», по кругу, по спирали, повторяют прыжок в длину с места и выполняют его на результат; повторяют правила и играют в игру «Жмурки» | Учатся правильно выполнять строевые упражнения, выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников; технически правильно выполнять прыжок в длину с места и контролировать результат своего прыжка | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии |
| **4** | Развитие выносливости в медленном беге до 6 минут. Обучение метани мал.мяча на дальность с тех шагов разбега. Разучивание игры «Метатели».  ***Изучение нового материала*** | 23.09 |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, ОРУ; разучивают как выполнять метание мал.мяча на дальность с тех шагов разбега, выполняют метание; выполняют бег на выносливость ; разучивают правила и играют в игру «Метатели» | Учатся технически правильно выполнять метание мал. мяча на дальность, держать корпус, делать три шага в сочетании с замахом и броском; контролировать темп бега, дыхание на длинную дистанцию | Понимают значение знаний и умений для человека и принимают их; раскрывают внутреннюю позицию школьника | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок |
| **5** | Контроль двигательных качеств: метание на дальность. Развитие координации, ловкости, скоростных качеств в эстафете «За мячом противника»  ***Комбный*** | 30/09 |  | Повторяют правила контроля двигательных качеств, повторяют метание мал.мяча на дальность, выполняют метание на результат, повторяют и проводят эстафету «За мячом противника» | Учатся технически правильно выполнять метание предмета; выполнять упражнения с соблюдением очередности и правил безопасности; соблюдать правила взаимодействия с игроками в команде | Используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действияадекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия |
| **6** | Объяснение правил поведения и ТБ в спортивном зале и во время упражнений со спортивным инвентарем. Развитие координационных способностей в общеразвивающих упражнениях. Игра «Охотник и зайцы».  ***Комбный*** | 7.10 |  | Знакомятся с правилами поведения в спортивном зале и на уроках с использованием спортивного инвентаря; выполняют задания в ходьбе и беге, комплекс упражнений в движении и на месте; повторяют правила и играют в игру «Охотник и зайцы» | Учатся соблюдать правила безопасного поведения; совместным командным действиям во время игры; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Используют общие приемы решения поставленных задач, соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии |
| **7** | Повторение перестроений в две шеренги, в две колонны. Контроль подъема туловища из положения лежа на спине, подтягивание на перекладине. Игра «Море волнуется»  ***Комбный*** | 14.10 |  | Повторяют строевые упражнения: расчет на 1ый, 2ой и перестроение в две шеренги и две колонны; выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения, повторяют как выполняется подъем туловища из положения лежа на спине и подтягивание на пекладине, выполняют их; повторяют правила и играют в игру «Море волнуется» | Учатся выполнять: построения, расчет и перестроение в две шеренги и две колонны; упражнения по команде учителя и добиваться правильного выполнения; правильно выполнять подъем туловища за определенный отрезок времени, подтягивание на пекладине | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Ориентируются в разнообразии способов решения задач, планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации, формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **8** | Обучение упражнениям с гимнастической палкой. Контроль двигательных качеств: подтягивание на перекладине . Эстафеты с гимнастической палкой.  ***Комбный*** | 21.10 |  | Выполняют упражнения с гимнастической палкой, упражнения для стопы с гимнастической палкой; знакомятся какие качества развиваются при подтягивании на перекладине; выполняют подтягивание на результат; выполняют эстафеты с гимнастической палкой | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий с предметами; развивают координационные способности, ловкость и внимание при выполнении упражнений с гимнастической палкой, выполняют упражнения для стопы с целью профилактики плоскостопия; развивают выносливость и силу рук. | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач, оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя, формулируют собственное мнение ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии; контролируют действия партнера |
| **9** | Совершенствование основных видов деятельности на полосе препятствий. Контроль двигательных качеств: приседание. Игра «Вороны и воробьи»  ***Комбный*** | 11.11 |  | Выполняют упражнения на гимнастической скамейке, разбирают какие основные виды деятельности используются на полосе препятствий, выполняют упражнения полосы препятствий: ползанье по гимнастической скамейке, прыжок через препятствие, проползание под препятствием; выполняют приседание за 1 мин.; играют в игру «Вороны и воробьи» | Развивают выносливость, ловкость и координацию при выполнении упражнений полосы препятствий; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений при приседании на результат | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками, проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; осуществляют поиск необходимой информации; оценивают правильность выполнения действия, адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии |
| **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** | | | | | | | | **Гимнастика с элементами акробатики. Подвижные игры (24 часа)** |
| **10** | Правила поведения в спортивном зале на уроках гимнастики. Повторение понятий: вис, упор. Развитие силы в упражнении вис углом на гимнастической стенке. Развитие внимания, памяти в игре «Что изменилось»  ***Комбный*** | 18.11 |  | Знакомятся с правилами поведения на уроках гимнастики, выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, повторяют как выполняются висы и упоры ; повторяют и выполняют вис углом;повторяют правила и играют в игру «Что изменилось» | Знакомятся с ТБ на уроках гимнастики; учатся выполнять упражнения для укрепления мышц брюшного пресса; правилам выполнения упражнений на гимнастической стенке, выполнять «хваты» при выполнении «виса»; правильному положению при выполнении виса углом | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью педагога; вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **11** | Развитие гибкости, ловкости, координации в упражнениях гимнастики с элементами акробатики. Совершенствование техники перекатов, кувырка вперед Разучивание игры «Увертывайся от мяча»  ***Комбный*** | 25.11 |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения сидя на гимнастическом мате, знакомятся с простейшими элементами акробатики, выполняют перекаты в групппировке, разучивают правилат и играют в игру «Увертывайся от мяча» | Закрепляют навык выполнения простейших элементов акробатики: группировка,перекаты в группировке, упоры; учатся технически правильно выполнять перекаты, соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма и правила взаимодействия с игроками | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии |
| **12** | Совершенствование упражнения «стойка на лопатках»; «мост»; кувырка вперед. Игра «Посадка картофеля»  ***Комбный*** | 2.12 |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, повторяют технику «стойки на лопатках» и выполняют; повторяют кувырок вперед, выполняют кувырок вперед на оценку; разучивают правила и играют в игру «Посадка картофеля» | Учатся технически правильно выполнять упражнения акробатики со страховкой; выполнять акробатические упражнения, добиваясь конечного результата | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу, контролируют процесс и результат действия; вносят изменения в план действия; используют речь для регуляции своего действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. |
| **13** | Развитие координации, ловкости при ходьбе по гимнастической скамейке различными способами. Контроль двигательных качеств: наклон вперед из положения стоя. Игра «Кот и мышь»  ***Комбный*** | 9.12 |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями, упражнения лежа на спине на гимнастическом мате, выполняют ходьбу на носках по гимнастической скамейке разными способами, учатся правильно выполнять и выполняют на результат наклон вперед из положения стоя, повторяют правила и играют в игру «Кот и мышь» | Учатся выполнять упражнения для развития гибкости, ловкости и координации; сохранять равновесие, выполняя ходьбу по гимнастической скамейке, организовывать и проводить подвижные игры | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности: самоанализ и самоконтроль результата | Ориентируются в разнообразии способов решения задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении упражнений и игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия |
| **14** | Совершенствование навыков перемещения по гимнастической стенке. Развитие координационных способностей в кувырках вперед и назад. Игра «Волк во рву»  ***Повторение пройденного материала*** | 16.12 |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения сидя на мате, выполняют лазанье и перелезания по гимнастической стенке разными способами; повторяют технику и выполняют кувырки вперед и назад, повторяют правила и играют в игру «Волк во рву» | Развивают ловкость, силу и координацию в лазанье и перелезании по гимнастической стенке; совершенствуют навыки выполнения кувырков вперед и назад; соблюдают правила поведения и предупреждения травматизма | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия |
| **15** | Совершенствование навыков перелезания через препятствие и ползанья «попластунски».Повторение кувырка в сторону. Игра «Бездомный заяц»  ***Комбный*** | 23.12 |  | Повторяют упражнения разминки с обручем, повторяют как правильно выполняется перелезание через препятствие и выполняют, повторяют ползанье «по-пластунски» и выполняют ползанье и перелезание на оценку; повторяют кувырок в сторону, правила и играют в игру «Бездомный заяц» | Развивают ловкость и смелость выполняя лазанье по гимнастической стенке, ловкость и координацию движений при перелезание через препятствие, учатся соблюдать правила игры, соблюдать правила безопасности выполняя лазанье и перелезание через гимнастические снаряды | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоцииями в различных нестандартных ситуациях | Ориентируются в разнообразии способов решения задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя; формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **16** | Совершенствование упражнений гимнастики:«лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону. Повторение упражнений на узкой рейке гим.скамейки: приседание, Игра «Салки-выручалки»  ***Комбный*** | 30.12 |  | Выполняют ходьбу и бег, упражнения лежа на животе на гимнастическом мате, выполняют упражнения «лодочка», «рыбка», «кольцо»; кувырок в сторону на оценку; упражнения на узкой рейке гим.скамейки; повторяют правила и играют в игру «Салки-выручалки» | Развивают ловкость, координацию при выполнении упражнений на узкой рейке гим.скамейки; учатся самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений гимнастики; развивают гибкость спины | Ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; формулируют учебные задачи вместе с учителем, вносят изменения в план действия; формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия |
| **17** | Правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки. Подбор лыжного инвентаря. Правила переноски лыж и палок. Ходьба на лыжах. Игра «По местам»  ***Комбный*** | 13.01 |  | Повторяют правила безопасного поведения на уроках лыжной подготовки: подготовка лыж, переноска до лыжни, поведение на лыжне; подбирают по размеру ботинки, лыжи и палки; организованно выходят с лыжами из помещения, учатся правильно укладывать лыжи на снег и их пристегивать; выполняют движения на лыжах по кругу; играют в игру «По местам»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма на лыжах; выполнять команды с лыжами в руках, в переноске лыж, надевании лыж; технически правильно выполнять движение на лыжах. | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия |
| **18** | Совершенствование навыков ходьбы на лыжах ступающим и скользящим шагом. Игра «Перестрелка»  ***Комбный*** | 20/01 |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в ше  ренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику ступающего и скользящего шагов на лыжах и выполняют движение по лыжне;повторяют правила и играют в игру «Перестрелка»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Совершенствуют технику ступающего и скользящего шага без палок. | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **19** | Совершенствование ступающего и скользящего шагов без палок; поворотов на месте переступанием вокруг носков и пяток лыж. Развитие выносливости в ходьбе на лыжах по дистанции 1 км  ***Комбный*** | 27/01 |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику поворота переступанием на месте вокруг носков и пяток лыж и выполняют поворот на месте; двигаются ступающим и скользящим шагом по лыжне; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Закрепляют поворот переступанием на месте, выполняют повороты вправо и влево; учатся как выполнять обгон на дистанции; передвигаться на лыжах соблюдая правила безопасности | Оказывают бескорыстную помощь своим сверстникам, умеют находить с ними общий язык и общие интересы | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **20** | Повторение подъемов на склон и спуск в низкой стойке без палок. Совершенствование навыков передвигаться скользящим шагом по дистанции 1 км со средней скоростью.  ***Комбный*** | 3/02 |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы подъемов на склон: «лесенкой», «елочкой», спуск в низкой стойке; выполняют движение скользящим шагом по дистанции 1км со средней скоростью; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять подъем на склон и спуск; передвигаться свободным скользящим шагом; развивают выносливость, закрепляют умение распределять силы на дистанции | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **21** | Обучение поворотам приставным шагом при прохождении дистанции скользящим шагом. Совершенствование подъемов на лыжах различными способами, спуска в основной стойке и торможению палками.  ***Комбный*** | 10.02 |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют способы и технику подъема на склон: «лесенкой», «елочкой» , спуск в основной стойке;разучивают повороты приставным шагом в движении и выполняют при движение скользящим шагом по дистанции; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять подъем изученными способами, спуск в основной стойке; развивают координационные способности при спуске; учатся скользить на лыжах | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач, выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; задают вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| **22** | Совершенствование различных видов торможения и поворотов при спуске на лыжах с палками и без. Прохождение дистанции 1.5 км в медленном темпе.Игра « Кто дольше прокатится».  ***Комбный*** | 17.02 |  | Получают лыжи и организованно выходят на лыжню строятся в шеренгу с лыжами, укладывают их на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют различные виды торможения и поворотов при спуске с палками и без, выполняют подъем и спуск в игре «Кто дольше прокатится »; проходят дистанцию 1.5 км скользящим шагом в медленном темпе; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся корректировать технику торможений и поворотов при спуске на лыжах с палками и без, проходить длинную дистанцию скользящим шагом в медленном темпе, распределяя силы по дистанции |
| **23** | Совершенствование умения передвижения на лыжах с палками с чередованием ходов во время прохождения дистанции 1.5км Игра «Охотники и олени  ***Повторение пройденного материала*** | 24.02 |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют технику лыжных ходов и выполняют передвижение по дистанции чередуя хода 1.5км.; играют в игру «Охотники и олени»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся применять лыжные хода в зависимости от участка дистанции; координировать работу рук и ног при передвижении лыжными ходами; распределять силы на больших дистанциях |
| **24** | Повторение торможение лыжами «плугом». Развитие выносливости в движении на лыжах по дистанции 1.5км. в медленном темпе  ***Комбный*** | 3.03 |  | Получают лыжи и палки, организованно выходят на лыжню, строятся в шеренгу укладывают лыжи на снег (правая, левая), пристегивают; повторяют торможение лыжами «плугом»; выполняют передвижение по дистанции до 1.5км. в медленном темпе, применяя торможение «плугом»; отстегивают лыжи, очищают от снега, возвращаются в школу | Учатся выполнять торможение «плугом» в движении по дистанции; развивают выносливость в передвижении на лыжах на большое расстояние | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **25** | Правилами безопасности при разучивании элемeнтов спортивных игр. Разучивание ОРУ с большим мячом. Повторение броска и ловли мяча. Игра «Вышибалы»  ***Комбный*** | 10.03 |  | Повторяют правилами поведения на уроках при обучении элементов спортивных игр; выполняют упражнения с большим мячом; повторяют броски и ловлю мяча разными способами; повторяют правила и играют в игру «Вышибалы» | Учатся соблюдать правила ТБ с мячом для предупреждения травматизма;совершенствовать координационные способности, глазомер и точность при выполнении бросков и ловли большого мяча разными способами; развивают выносливость, быстроту при проведении игры | Ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения | Выделяют и формулируют познавательные цели с помощью учителя; определяют, где применяются действия с мячом; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; используют речь для регуляции своего действия |
| **26** | Совершенствовавание передач и ловли мяча в парах. Игра «Охотники и утки»  ***Комбный*** | 17.03 |  | Выполняют упражнения с большим мячом; повторяют способы передачи мяча в парах : снизу, сверху, от груди, от плеча, сбоку, от плеча; выполняют передачи и ловлю мяча в парах; повторяют правила и играют в игру «Охотник и утки» | Учатся взаимодействовать с партнером во время броска и правильной ловли мяча; выполнять передачи разными способами; организовывать и проводить игры, соблюдая правила | Оказывают посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебной задачи, объясняют ошибки и способы их устранения |
| **27** | Разучивание эстафет с ведением, передачей мяча, броском в корзину. Развитие быстроты, ловкости, внимания, координации в эстафетах с мячом  ***Комбный*** | 31.03 |  | Выполняют сами ранее разученные общеразвивающие упражнения; разучивают и выполняют эстафеты с ведением, передачей, броском мяча в корзину | Учатся самостоятельно организовывать и проводить разминку; использовать полученные навыки в процессе обучения; закрепляют умения и навыки правильного выполнения заданий с мячом; выполняют командные действия в эстафетах для закрепления учебного материала | Проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей, умеют управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **28** | Повторение подачи мяча через сетку двумя руками изза головы и одной рукой от плеча. Контроль двигательных качеств: отжимание от пола. Игра «Пионербол»  ***Комбный*** | 7.04 |  | Выполняют ОРУ без предмета; разучивают и выполняют подачу мяча через сетку двумя руками изза головы и одной рукой от плеча; повторяют отжимание от пола и выполняют на результат; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Учатся подавать мяч через сетку двумя и одной рукой; перемещать по площадке по команде «переход»; соблюдать правила взаимодействия с игроками | Ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют речь для регуляции своего действия |
| **29** | Совершенствование ловли высоко летящего мяча. Взаимодействие в команде. Игра «Пионербол»  ***Комбный*** | 14.04 |  | Выполняют ОРУ без предмета; повторяют броски ловлю мяча через сетку разными способами; выполняют броски и ловлю высоко летящего мяча; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Учатся ловить высоко летящий мяч; взаимодействовать с игроками в команде; оценивать и контролировать игровую ситуацию | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач; выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; используют установленные правила в контроле способа решения; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности |
| **30** | Совершенствование подачи, передачи, бросков и ловли мяча через сетку. Развитие внимания, ловкости, силы броска в игре «Пионербол»  ***Повторение пройденного материала*** | 21.04 |  | Выполняют ОРУ с хлопками; повторяют подачи, передачи, броски разными способами и ловлю мяча через сетку; выполняют на оценку броски и ловлю мяча через сетку; повторяют правила и играют в игру «Пионербол» | Закрепляют навык выполнения подачи, передачи, броска и ловли мяча; учатся грамотно использовать технику броска и ловли мяча во время игры; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой | Ориентируются на активное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **31** | Правила безопасности на улице. Совершенствование техники высокого и низкого старта. Развитие скоростных качеств в беге с ускорением. Бег на 30 м. Игра «Золотые ворота»  ***Комбный*** | 28.04 |  | Повторяют правила поведения во время урока на улице, одежа и обувь; выполняют ходьбу и бег с заданиями; ОРУ; повторяют технику высокого и низкого старта, выполняют бег с ускорением, бег 30м; повторяяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Учатся выполнять упражнения для развития скоростных качеств; грамотно использовать технику низкого старта и стартового ускорения | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Используют общие приемы решения поставленных задач; контролируют процесс и результат действия; планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; оценивают правильность выполнения действия; используют речь для регуляции своего действия |
| **32** | Развитие двигательных качеств во время выполнения упражнений полосы препятствий. Совершенствование техники челночного бега. Контроль за развитием двигательных качеств: бег на 30м. Игра «Золотые ворота»  ***Комбный*** | 5.05 |  | Выполняют ходьбу и бег коротким и длинным шагом; ОРУ; выполняют упражнения полосы препятствий; повторяют технику «челночного бега» и выполняют бег 3\*10м.; выполняют бег на 30 м. на результат; повторяют правила и играют в игру «Золотые ворота» | Развивают скоростносиловые качества во время бега и выполнения упражнений полосы препятствий; учатся выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами в различных условиях | Ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей | Самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; вносят необходимые коррективы в действия после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности |
| **33** | Развитие вынос  ливости посредством бега, прыжков. Контроль за развитием двигательных качеств: челночный бег 3\*10м.. Эстафета с преодолением полосы препятствий. Игра малой подвижности «Ровным кругом»  ***Комбный*** | 12.05 |  | Выполняют бег на выносливость до 3х мин.; ОРУ; челночный бег 3\*10м на результат; выполняют эстафету с преодолением полосы препятствий; повторяют правила и играют в игру «Ровным кругом» | Учатся равномерно распределять свои силы во время длительного бега; развивают скоростносиловые качества во время различного бега и преодолевая препятствия | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии |
| **34** | Развитие выносливости и быстроты в круговой тренировке. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 1000м без учета времени. Игра «Вороны и воробьи»  ***Комбный*** | 19.05 |  | Выполняют ходьбу и бег с заданиями по кругу; ОРУ; выполняют бег 1000м без учета времени на оценку; повторяют правила и играют в игру «Вороны и воробьи» | Развивают выносливость и учатся правильно дышать и распределять силы по дистанции выполняя непрерывный бег на 1000м ; | Проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях | Используют общие приемы решения поставленных задач; принимают и сохраняют учебную задачу при выполнении задания и участии в игре; принимают инструкцию педагога и четко следуют ей; осуществляют итоговый и пошаговый контроль; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии |