

ГОКУ «Специальная (коррекционная) школа п. Усть-Уда»

Рассмотрено:
На заседании МО школы
Протокол № 1
От «21» августа 2023 г.

Согласовано:
Зам. Директора по УР
Т.Н. Рыбкина *Р*
«22» августа 2023 г.

Утверждаю:
Директор ГОКУ СКШ п.Усть-Уда
С.А. Благодерова *С*
«31» августа 2023 г.

Приказ № 237 от 31.08.23 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
« Адаптивная физкультура »

Разработана на основе АДАптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (ВАРИАНТ 1), которая разработана на основе федерального государственного образовательного стандарта для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19. 12. 2014 года № 1599, реализуется в 3 классе.

Составитель: учитель 1 квалификационной категории Фатьянов Д.С.

учебный год 2023-2024

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе авторской учебной программы «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы» В. И. Лях М.: Просвещение, 2014; соответствует Федеральному государственному образовательному стандарту начального общего образования (утвержден приказом МОиН РФ от 06.10.2009 № 373), учебника Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2014.

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.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

- укреплять здоровье, улучшать осанку, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формировать первоначальные умения саморегуляции средствами физической культуры;
- овладевать школой движений;
- развивать координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритм, быстроту и точность реагирования на сигналы, согласованность движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- вырабатывать представления об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Общая характеристика учебного предмета.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

- – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- – использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- – измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;

- – оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- – соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- – характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса;
- – выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- – выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- – выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающиеся научатся:

- узнают об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- узнают о способах и особенностях движений, передвижений;
- узнают о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональный смысл и направленности воздействие на организм;
- узнают об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- узнают о причинах травматизма на занятиях физической культуры.
- выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- первоначальным представлениям о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
 - систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Описание места учебного предмета в учебном плане.

На курс «Физическая культура» в 3 классе отводится 102 часа, по 3 часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Если 34 недели в году (3 часа в неделю), 24 часа в четверть (при условии, что четверть 8 недель) и 30 часов в четверть, если четверть 10 недель, 102 часа за год.

Личностные, предметные результаты освоения конкретного учебного предмета (курса).

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры.

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;

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.

Предмет физическая культура в 4-м классе ориентирована на достижение следующих базовых учебных действий (БУДы).

Личностные:

- осознание себя как ученика, заинтересованного посещением школы, обучением, занятиями;
- самостоятельность в выполнении учебных заданий, поручений, договоренностей;
- гордиться школьными успехами и достижениями, как собственными, так и своих товарищей.

Регулятивные:

- ориентироваться в пространстве класса (зала, учебного помещения);
- работать с учебными принадлежностями (инструментами, спортивным инвентарем) и организовывать рабочее место;
- входить и выходить из учебного помещения со звонком;
- принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе, активно участвовать в деятельности.

Коммуникативные:

- слушать и понимать инструкцию к учебному заданию в разных видах деятельности и быту;
- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- доброжелательно относиться, сопереживать, конструктивно взаимодействовать с людьми;
- договариваться и изменять свое поведение с учетом поведения других участников спорной ситуации.

Познавательные:

- работать с информацией (понимать изображение, текст, устное высказывание, элементарное схематическое изображение, таблицу, предъявленные на бумажных и электронных и других носителях).

Содержание учебного предмета

Раздел «Способы физкультурной деятельности» Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

Легкая атлетика(20 ч.) Разновидности ходьбы. Бег(20м). Ходьба по разметкам. Бег (30м). Челночный бег. Бег с ускорением (30 м - 60м). Ходьба с преодолением препятствий. Прыжок с места. Бег до 5-8 мин. Прыжок в длину с места. Прыжок с разбега. Эстафеты. Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2м). Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м). Метание набивного мяча. Бег с ускорением (30 м). Бег с изменением направления, ритма и темпа. Медленный бег до 4 мин. Прыжок в длину с места, с разбега. Прыжок с поворотом на 180°. Метание набивного мяча из разных положений.

Подвижные игры (22 ч.) «Класс, смирно». «Пустое место». «Два мороза». «Прыгуны и пятнашки». «Невод». «Вол во рву». «Посадка картошки». Прыжки по полоскам». «Попади в мяч». «Шишки, желуди, орехи». «Точно в цель». «Конники-спортсмены». «Мяч соседу». «Вызов номеров». Бездомный заяц». «Вороны и воробьи». «Точно в цель». «Вышибалы». Эстафеты.

Гимнастика с элементами акробатики (14 ч.) Упражнения на освоение акробатических упражнений. Перекаты в группировке, кувырки вперед и назад. Стойка на лопатках, «мост» из положения лежа на спине. Акробатические комбинации. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.

Лыжная подготовка (20 ч.) Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками. Поворот на месте переступанием. Техника торможения «плугом» и «упором». Спуски в высокой и низкой стойках. Повороты переступанием в движении. Техника подъема «лесенкой». Косой подъем на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке. Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки. Эстафеты на пять основных двигательных способностей. Бег на лыжах 2 км (зачет).

Подвижные игры на основе баскетбола (22 ч.) Стойка игрока, повороты на месте вперед и назад. Ловля мяча двумя руками. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Бросок двумя руками от груди с места. Ведение мяча. Игра в мини-баскетбол. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами. Ловля мяча на месте. Упражнения по совершенствованию физических качеств.

Содержание учебного предмета.

Согласно примерной программе на изучение физической культуры отводится 102 часа; по учебному плану отводится 102 часа. Исходя из этого, предполагается следующее распределение часов на прохождения программного материала по физической культуре:

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1.1	Теоретическое занятие	4
1.2	Подвижные игры	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	14
1.4	Легкая атлетика	20
1.5	Льжная подготовка	20
1.6	Подвижные игры на основе баскетбола	22
	Итого	102

Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Содержание учебного материала. 1 четверть	Основные виды учебной деятельности	кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по Т.Б.. Разновидности ходьбы. Бег (20м). ОРУ.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	05.09.
2	Ходьба по разметкам. Бег (30м). ОРУ. Челночный бег.	Освоение техники беговых упражнений.	1	06.09.
3	Бег с ускорением (30 м - 60м). ОРУ. Челночный бег.	Освоение техники беговых упражнений.	1	07.09.
4	Ходьба с преодолением препятствий. ОРУ. Челночный бег.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых упражнений.	1	12.09.
5	Прыжок с места. ОРУ. Эстафеты. Бег до 5-8 мин.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	13.09.
6	Прыжок в длину с места. Челночный бег.	Освоение техники прыжковых упражнений.	1	14.09.
7	Прыжок с разбега. ОРУ. Игра. Эстафеты.	Освоение техники прыжковых упражнений.	1	19.09.

8	Метание малого мяча в горизонтальную цель(2х2м).	Освоение техники метания малого мяча.	1	20.09.
9	Метание малого мяча в вертикальную цель (2х2м), метание набивного мяча.	Освоение техники метания малого мяча.	1	21.09.
10	Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты.	Развитие качества силы при выполнении бросков набивного мяча.	1	26.09.
11	Т.Б. на подвижных играх. ОРУ. Эстафеты.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	27.09.
12	ОРУ. Игра «Класс, смирно», Эстафеты.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.	1	28.09.
13	ОРУ. Игры «Пустое место», «Два мороза». Эстафеты.	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	1	03.10.
14	ОРУ. Игры «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (разучивание).	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1	04.10.
15	ОРУ. Игра «Прыгуны и пятнашки», «Невод» (закрепление).	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1	05.10.
16	ОРУ. Игры «Класс, смирно», «Невод». Эстафеты.	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в	1	10.10.

		подвижных играх.		
17	ОРУ. Игры «Вол во рву», «Посадка картошки» (разучивание). Эстафеты.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	1	11.10.
18	ОРУ. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки» (закрепление). Эстафеты.	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1	12.10.
19	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (разучивание). Эстафеты.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1	17.10.
20	ОРУ. Игра «Прыжки по полоскам», «Попади в мяч» (закрепление). Эстафеты.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.	1	18.10.
21	ОРУ. Игры: «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель» (разучивание).	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	1	19.10.
22	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель». Эстафеты.	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1	24.10.
23	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены».	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	1	25.10.
24	ОРУ. Игры «Пустое место», «Конники-спортсмены».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	1	26.10.

2 четверть

25	ОРУ. Игры «Ловишка с мячом», «Летающий мяч».	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	1	07.11.
26	ОРУ. Игры: «Космонавты», «Летающий мяч». Эстафеты.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.	1	08.11.
27	ОРУ. Подвижные игры.	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	1	09.11.
28	Инструктаж по Т.Б. во время занятий гимнастикой. Строевые упражнения.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	14.11.
29	Упражнения на освоение акробатических упражнений и развитие координационных способностей.	Развитие физических качеств.	1	15.11.
30	Повторение перекатов в группировке, кувырков вперед и назад. Эстафеты.	Освоение техники гимнастических упражнений.	1	16.11.
31	Повторение стойки на лопатках, «мост» из положения лежа на спине.	Освоение техники акробатических упражнений.	1	21.11.
32	ОРУ. Акробатические комбинации (разучивание).	Освоение техники акробатических комбинаций.	1	22.11.

33	ОРУ. Акробатические комбинации (закрепление).	Освоение техники акробатических комбинаций.	1	23.11.
34	ОРУ. Два кувырка вперед, кувырок назад и перекатом стойка на лопатках.	Освоение техники акробатических комбинаций.	1	28.11.
35	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Эстафеты.	Развитие физических качеств.	1	29.11.
36	ОРУ с предметами. Развитие гибкости и координационных способностей.	Развитие физических качеств.	1	30.11.
37	ОРУ. Поднимание согнутых и прямых ног в висе на гимнастической стенке.	Развитие физических качеств.	1	05.12.
38	ОРУ. Подвижные игры с предметами.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.	1	06.12.
39	ОРУ в движении. Развитие координационных способностей.	Развитие физических качеств.	1	07.12.
40	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке.	Развитие физических качеств.	1	12.12.
41	ОРУ в движении. Перелезание через коня. Подвижные игры с предметами.	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	1	13.12.
42	Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Развитие физических качеств.	1	14.12.

43	ОРУ. Игры «Мяч соседу», «Вызов номеров». Эстафеты.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.	1	19.12.
44	ОРУ. Игра «Бездомный заяц», «Вызов номеров». Эстафеты.	Освоение двигательных действий, составляющих содержание подвижных игр.	1	20.12.
45	ОРУ. Игры «Шишки, желуди, орехи», «Точно в цель».	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1	21.12.
46	ОРУ. Игры «Вороны и воробьи», «Точно в цель».	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1	26.12.
47	ОРУ. Игры «Вышибалы», «Вызов номеров». Эстафеты.	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	1	27.12.
48	ОРУ. Подвижные игры (повторение).	Излагать правила и условия проведения подвижных игр.	1	28.12.
3 четверть				
49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки. Проверка умения надевать лыжи.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	16.01.
50	Повторение ступающего шага, скользящего шага.	Освоение техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	17.01.

51	Попеременный двухшажный ход (разучивание).	Освоение техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	18.01.
52	Попеременный двухшажный ход (закрепление).	Освоение техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	23.01.
53	Прохождение дистанции попеременным двухшажным ходом до 2км с палками.	Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	1	24.01.
54	Повторение поворотов на месте переступанием.	Объяснение техники выполнения поворотов.	1	25.01.
55	Повторение техники торможения «плугом» и «упором».	Объяснение техники выполнения торможения.	1	30.01.
56	Повторение спусков в высокой и низкой стойках.	Развитие координационных способностей.	1	31.01.
57	Повороты переступанием в движении (разучивание).	Объяснение техники выполнения поворотов.	1	01.02.
58	Повороты переступанием в движении (закрепление).	Объяснение техники выполнения поворотов.	1	06.02.
59	Развитие скоростно-силовых способностей в играх на лыжах.	Развитие физических качеств.	1	07.02.
60	Техника подъема «лесенкой»	Выявление характерных ошибок в технике	1	08.02.

	(повторение).	выполнения.		
61	Повторение косого подъема на склон 15-20 градусов (без палок) и спуска в низкой стойке.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	1	13.02.
62	Техника выполнения подъемов и спусков со склона. Низкая стойка в момент спуска с горки.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	1	14.02.
63	Повторение техники спуска с торможением (плугом).	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	1	15.02.
64	Совершенствование техники ступающего, скользящего шага.	Освоение техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	20.02.
65	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода.	Освоение техники базовых способов передвижения на лыжах.	1	21.02.
66	Совершенствование техники спусков и подъемов на лыжах.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения.	1	22.02.
67	Эстафеты на пять основных двигательных способностей.	Развитие физических качеств.	1	27.02.
68	Итоговое занятие по лыжам. Бег 2 км (зачет).	Контроль скорости передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений.	1	28.02.
69	Т.Б. на баскетболе. Повторение стойки игрока, повороты на месте вперед и	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения	1	29.02.

	назад.	травматизма.		
70	ОРУ. Повторение ловли мяча двумя руками.	Разучивание техники действий спортивных игр.	1	05.03.
71	ОРУ. Закрепление ловли мяча двумя руками. Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	06.03.
72	ОРУ. Передача мяча двумя руками от груди. Эстафеты.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	07.03.
73	ОРУ. Повторение броска мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	12.03.
74	ОРУ. Закрепление ловли и передачи мяча. Эстафеты.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	13.03.
75	ОРУ. Повторение броска двумя руками от груди с места.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	14.03.
76	ОРУ. Закрепление броска двумя руками от груди с места.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	19.03.
77	ОРУ. Повторение ведения мяча.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности во время подвижных игр.	1	20.03.
78	ОРУ. Закрепление пройденного материала. Игра в мини-баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	1	21.03.
4 четверть				

79	ОРУ. Обучение передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	02.04.
80	ОРУ. Закрепление передачи мяча двумя руками от груди в движении. Игра в мини-баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	1	03.04.
81	ОРУ. Совершенствование ловли мяча. Эстафеты.	Выявление ошибок при выполнении технических действий.	1	04.04.
82	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра в мини-баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	1	09.04.
83	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	Разучивание техники действий спортивных игр.	1	10.04.
84	ОРУ. Эстафеты. Подвижные игры с мячом.	Развитие физических качеств.	1	11.04.
85	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении.	Взаимодействие в парах при выполнении технических действий.	1	16.04.
86	ОРУ. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель. Подвижные игры с мячом.	Соблюдение дисциплины и правил техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.	1	17.04.
87	ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Эстафеты с мячами.	Развитие физических качеств.	1	18.04.

88	ОРУ. Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте.	Разучивание техники действий спортивных игр.	1	23.04.
89	ОРУ. Ловля и передача в движении. Игра в мини-баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	1	24.04.
90	ОРУ. Упражнения по совершенствованию физических качеств.	Развитие физических качеств.	1	25.04.
91	ОРУ. Ловля и передача в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель.	Разучивание техники действий спортивных игр.	1	30.04.
92	ОРУ. Игра в мини-баскетбол.	Учебно-тренировочная игра.	1	01.05.
93	Т.Б. во время занятий легкой атлетикой. ОРУ. Разновидности ходьбы. челночный бег.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	1	02.05.
94	ОРУ. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением (30 м), челночный бег.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения беговых упражнений.	1	07.05.
95	ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	08.05.
96	ОРУ. Бег с изменением направления,	Освоение универсальных умений по	1	09.05.

	ритма и темпа. Бег 30 м.	контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.		
97	ОРУ. Медленный бег до 4 мин. Эстафеты, Подвижные игры.	Освоение универсальных умений по контролю величины нагрузки, по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.	1	14.05.
98	ОРУ. Прыжок в длину с места. Прыжок с поворотом на 180°. Эстафеты.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.	1	15.05.
99	ОРУ. Прыжок в длину с места, с разбега, челночный бег.	Выявление характерных ошибок в технике выполнения прыжковых упражнений.	1	16.05.
100	ОРУ. Метание малого мяча в цель (2х2) с 3-4 метров.	Соблюдение правил техники безопасности при метании набивного мяча.	1	21.05.
101- 102	ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений.	Освоение техники броска набивного мяча.	2	22.05. 23.05
102 ч.				

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности.

- В. И. Лях Авторская учебная программа «Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И.Ляха. 1-4 классы» - В. И. Лях, М.: Просвещение, 2014;
- Учебник по физической культуре «Физическая культура. 1-4 классы»/Под редакцией В.И.Лях. Москва, «Просвещение», 2016.
- А. Ю. Патрикеева. Поурочные разработки по физической культуре к УМК В. И. Ляха. М.: ВАКО, 2014г.
- .Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2013.
- Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М.: Просвещение, 2013.
- Журнал «Физическая культура в школе».
- Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
- Видеофильмы и презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Учебно-практическое оборудование

Скакалки, л/а граната, л/а ядро, л/а барьер, эстафетные палочки, малый мяч, резиновый мяч, баскетбольный мяч, футбольный мяч, волейбольный мяч, набивные мячи, набивные мешочки, волейбольная сетка, баскетбольные корзины, лыжный комплект (палки, крепления, обувь, лыжи), гимнастический мат, гимнастический конь, гимнастический козел, гимнастический мостик, гимнастическая скамейка, гимнастическая стенка, гимнастический обруч, кегли.

