

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Новоатъяловская средняя общеобразовательная школа»
ул. Школьная, д. 20, с. Новоатъялово, Ялуторовский район, Тюменская область, 627050
тел./факс 8 (34535) 34-1-60, e-mail: novoat_school@inbox.ru
ОКПО 45782046, ОГРН 1027201465741, ИНН/КПП 7228005312/720701001

РАССМОТРЕНО: на заседании педагогического совета Протокол № 1 от 30.08.2019	СОГЛАСОВАНО: заместителем директора по УВР _____ А.И.Кадырова	УТВЕРЖДАЮ: директор школы _____ Ф.Ф.Исхакова Приказ № 296-од от 30.08.2019
--	---	---

Адаптированная рабочая программа
по физической культуре для 3 класса
(уровень начального общего образования)

Составитель: Чичбакова Гузаль Шауктовна,

учитель начальных классов

первая квалификационная категория

Пояснительная записка

- Роль и место данной дисциплины в образовательном процессе.
Рабочая программа обеспечивает доступность обучения, способствует пробуждению у учащихся интереса к занятиям математикой, накоплению опыта моделирования (объектов, связей, отношений) – важнейшего метода математики. Курс является началом и органической частью школьного математического образования.
- Кому адресована программа.
Программа предназначена для обучающихся, задержкой психического развития (вариант 7.2.) в общеобразовательной школе.
- Соответствие федеральному компоненту государственного образовательного стандарта.
Учебная программа по математике является традиционной, но адаптированной для обучения обучающихся с ЗПР с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей, обеспечивающую коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию. Разработана на основе авторской программы А.В. Шишкина «Физическая культура» УМК «Перспективная начальная школа»

Цель учебного предмета физическая культура – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности при проведении разнообразных занятий по физической культуре, содействие развитию личности учащихся и укрепление их физического и духовного здоровья.

Задачи предмета «Физическая культура»:

- укрепление здоровья школьников и формирование умений использования средств физической культуры во благо человека (оздоровительная деятельность);
- формирование знаний по физической культуре и спорту, здоровому и безопасному образу жизни и обучение двигательным действиям (образовательная деятельность);
- формирование социально значимых качеств личности и стремлений, содействие нравственному и социальному развитию, успешному обучению, развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом (воспитательная деятельность);
- формирование двигательной подготовленности, содействие гармоничному физическому развитию (развивающая деятельность).

Физическая культура является одним из важнейших предметов начальной школы: во-первых, она жизненно необходима для естественного роста и развития ребенка; во-вторых, выполняет функцию физической и психоэмоциональной рекреации, способствует снятию эмоционального напряжения школьника, в том числе и от гиподинамии в учебном процессе; в-третьих, физическая культура призвана обеспечить развитие физических качеств и локомоций, сформировать интерес и потребность в регулярной двигательной активности и здоровом образе жизни. Кроме того, физическая культура обеспечивает воспитание нравственных качеств личности и развитие социальных компетенций учащихся через участие в спортивно-игровой деятельности и физической подготовке.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс (ГТО).

История развития ВФСК ГТО. Подготовка к сдаче норматива ГТО (теоретическая часть). Выполнение на результат нормативов ГТО Региональный компонент. Спортивные традиции округа, наши сибиряки и их достижения в спорте.

Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса с учетом особенностей его освоения обучающимися

Физическая культура предполагает сопряженное развитие физических качеств, расширение двигательного арсенала младших школьников, формирование знаний об основных видах и формах физкультурной, спортивной и оздоровительной деятельности, в том числе о здоровом образе жизни. Причем, при возрастающей важности когнитивной составляющей, основным видом деятельности на уроках физической культуры остается развивающая двигательная деятельность, выполнение которой, однако, требует от ученика умения слышать и распознавать команды, соблюдать дисциплинарные требования и взаимодействовать с другими участниками образовательного процесса, что содействует развитию социально значимых качеств личности.

В соответствии с ФГОС:

- на ступени начальной школы осуществляется укрепление физического и духовного здоровья обучающихся, становление мировоззрения обучающихся, формирование способности к организации своей деятельности, осуществление ее контроля и оценки;

- при итоговой оценке качества освоения ООП должна учитываться готовность к решению учебно-практических и учебно-познавательных задач на основе системы знаний об основах здорового и безопасного образа жизни;

- программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни должна обеспечивать: пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье; формирование установки на использование здорового питания; использование оптимальных двигательных режимов, потребности в занятиях физической культурой и спортом; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В примерных программах по физической культуре выделяется три раздела: «Знания о физической культуре» (блоки «Физическая культура», «Из истории физической культуры» и «Физические упражнения»), «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование». Требования ФГОС не могут быть реализованы в рамках традиционного содержания раздела «Знания о физической культуре» и обуславливают расширение теоретического материала. В этой связи предлагается:

1. **Расширить тематику блока «Из истории физической культуры»** информацией по Олимпийскому образованию и назвать блок «История физической культуры и Олимпийское образование». Такое решение обеспечит распространение знаний об Олимпийских играх, о принципах идеалах олимпизма, воспитание культуры личности, нравственных установок, национальных ценностей.

2. **Включить дополнительные блоки** теоретического материала, тесно связанные с физической культурой человека (в широком смысле этого понятия): здоровый образ жизни; начальные основы анатомии человека; спорт. Это обеспечит формирование мотивации к физической культуре, расширение кругозора, духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, развитие потребности в физической культуре и спорте.

Таким образом, в разделе теоретической подготовки предмета «Физической культуры» выделяются несколько содержательных блоков:

- информация о физической культуре, которая рассматривается как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека (способы передвижения человека, формы физической культуры, физические упражнения, развитие физических качеств, правила организации самостоятельных занятий физической культурой);

- здоровый образ жизни (режим дня, правильное питание, двигательный режим, личная гигиена);
- начальные основы анатомии человека (сердце, сосуды, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат);
- спорт (виды спорта, спортивный инвентарь, спортивная одежда, правила соревнований, правила спортивной деятельности, безопасность на тренировках и самостоятельных занятиях, основы физической, технической и тактической подготовки);
- история физической культуры и Олимпийское образование.

Описание места учебного предмета в учебном плане

1. На изучение учебного предмета «Математика» в 3 классе отводится 102 часа в год, 3 часа в неделю.

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценностные ориентиры содержания образования сформулированы в ФГОС и Примерной основной образовательной программе. В силу особенностей учебного предмета выделяем:

- *Ценность патриотизма и Российской гражданственности* - любовь к России и российскому народу; гордость за Россию, достижения её граждан, в том числе за спортивные успехи российских атлетов.
- *Ценность нравственных чувств* - нравственный выбор; справедливость; честность, честь; достоинство, ответственность и чувство долга, уважение к учителям и товарищам; милосердие, забота и помощь, забота о старших и младших; толерантность.
- *Ценность трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни* - уважение к труду; творчество и созидание; стремление к познанию и истине; целеустремлённость и настойчивость; трудолюбие.
- *Ценность природы, окружающей среды* – родная земля; заповедная природа, природные факторы как средства физического воспитания;
- *Ценность прекрасного* - красота; гармония; духовный мир человека и его телесность; эстетическое развитие, самовыражение в творчестве и спорте;
- *Ценность здоровья* – здоровье, сохранение здоровья, здоровый образ жизни, безопасное поведение. Система ценностей важна, они дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, уверенно использующих ценности физической культуры для укрепления и сбережения собственного здоровья и оптимизации трудовой деятельности.

Личностные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Планируемые результаты освоения учебной программы по предмету «Физическая культура» к концу 3-го года обучения

В результате изучения теоретического раздела «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся: различать и сравнивать различные формы физической культуры, их направленность; раскрывать правила составления комплексов упражнений

для разных форм физической культуры; перечислять упражнения для развития равновесия; наблюдать за действиями спортсменов.

Обучающие получают возможность научиться: планировать и организовать использование различных форм занятий физической культурой в режиме дня; разъяснять основы развития быстроты.

В результате изучения теоретического раздела «Здоровый образ жизни» обучающиеся научатся: перечислять правила составления режима дня; составлять комплексы утренней гимнастики; наблюдать и запоминать упражнения, предлагаемые учителем, тренером и другими участниками учебного процесса; разъяснять роль дыхания и называть упражнения для формирования правильного дыхания; перечислять основные принципы закаливания.

Обучающиеся получают возможность научиться: понимать и объяснять механизмы закаливания; организовать самостоятельное закаливание организма; перечислять названия и значение витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека; наблюдать за здоровым образом жизни окружающих людей.

В результате изучения теоретического раздела «Основы анатомии человека» обучающиеся научатся: обосновывать значение дыхания для физкультурной и спортивной деятельности; перечислять упражнения, формирующие правильное дыхание и развивающие дыхательную систему.

Обучающиеся получают возможность научиться проводить наблюдения за собственным дыханием в покое, в быту и во время занятий физической культурой.

В результате изучения теоретического раздела «Спорт» обучающиеся научатся узнавать спортивные эстафеты в разных видах спорта; перечислять и сравнивать особенности стилей плавания; объяснить роль участников спортивной тренировки; перечислять основные правила и приемы игры в волейбол. *Обучающиеся получают возможность научиться:* перечислять виды спорта, которыми можно начинать заниматься третьеклассникам; узнавать отличительные черты видов спорта из программы Олимпийских игр.

В результате изучения теоретического раздела «История физической культуры. Олимпийское образование» обучающиеся научатся: излагать факты истории физической культуры в видах спорта из школьной программы; перечислять символы и атрибуты Олимпийских игр.

Обучающиеся получают возможность научиться узнавать талисманов Олимпийских игр.

В результате освоения практического раздела предмета «Физическая культура» обучающиеся в третьем классе научатся:

- выполнять комплексы общеразвивающих физических упражнений, комплексы упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки;
- выполнять физические упражнения для развития физических качеств: быстроты и силы, координации, гибкости и выносливости;
- выполнять прыжки в длину с места и разбега; передвигаться на лыжах с палками; самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками; играть в пионербол; выполнять акробатические упражнения (стойки, перекувырки, висы);

Обучающиеся получают возможность научиться: лазать по канату (3 метра); играть в баскетбол по упрощенным правилам; уверенно передвигаться на коньках по прямой и по повороту; выполнять упражнения дыхательной гимнастики.

Содержание предмета «физическая культура»

Программа состоит из двух разделов: теоретической и физической подготовки.

Содержание **раздела теоретической подготовки** включает 5 содержательных блоков:

1 блок. *Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.*

3 класс. Содержание различных форм физической культуры. Способ передвижения: бег. Особенности спринта в лёгкой атлетике. Новые подвижные игры. Гимнастика: упражнения для развития равновесия. Обучение классическому ходу в лыжных гонках. Спортивная экипировка для занятий в зимнее время. Физические качества: быстрота и основы методики её развития.

2 блок. *Здоровый образ жизни.*

3 класс. Правила составления режима дня. Комплексы утренней гимнастики: упражнения с предметами. Усложнение комплекса для формирования осанки. Комплексы для профилактики плоскостопия. Дыхание: упражнения для формирования правильного дыхания. Основы закаливания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.

3 блок. *Начальные основы анатомии человека.*

3 класс. Сердечнососудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания.

4 блок. *Спорт.*

3 класс. Спортивные эстафеты.. Волейбол: основные правила и технические приёмы игры. Понятия: спортивная тренировка, тренер, спортсмен. Видов спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, водное поло, гандбол, велоспорт, фехтование, скалолазание, конный спорт.

5 блок. *История физической культуры и Олимпийское образование.*

3 класс. История появления и значение лыж. Символы Олимпийских игр Программа и талисманы Олимпийских игр.

Выполнение комплексов общеразвивающих физических упражнений, упражнений пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, для профилактики плоскостопия, для формирования и коррекции осанки, дыхательной гимнастики. Выполнение упражнений для развития физических качеств: быстроты и силы (наивысшие темпы роста у детей в возрасте 9 лет), координации, гибкости и выносливости.

Характеристика видов деятельности учащихся. Различать физические упражнения по воздействию на организм человека. Отбирать упражнения для комплексов утренней гимнастики и других комплексов разной целевой направленности. Составлять и выполнять комплексы физических упражнений разной целевой направленности. Характеризовать показатели физической подготовки. Развивать физические качества.

Легкая атлетика. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжки в высоту с разбега («ножницы»).

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику прыжков. Развивать скоростные способности. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастика с основами акробатики.

Акробатические упражнения: мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой. Упражнения на узкой рейке гимнастической скамьи на равновесие.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику выполнения акробатических упражнений. Проявлять смелость и настойчивость. Выявлять технические ошибки и исправлять их.

Гимнастические упражнения прикладного характера: передвижения и повороты на гимнастическом бревне или на узкой рейке гимнастической скамьи.

Характеристика видов деятельности учащихся. Развивать физические качества: координационные способности, гибкость, силу. Проявлять смелость и настойчивость при выполнении гимнастических упражнений прикладного характера.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах: передвижение с лыжными палками. одновременный ход, чередование одновременного с попеременным ходом, передвижение со сменой темпа. Эстафеты и игры на лыжах

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать технику передвижения на лыжах. Развивать выносливость и координационные способности. Выявлять технические ошибки и исправлять их. Проявлять смелость и настойчивость. Преодолевать естественные трудности (мороз, ветер).

Подвижные игры.

Характеристика видов деятельности учащихся. Самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры со сверстниками. Взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Спортивные игры.

Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов.

Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу.

Волейбол: передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперед-вверх. Упражнения для обучения подачам.

Характеристика видов деятельности учащихся. Осваивать и совершенствовать технические действия спортивных игр, использовать их в игровой деятельности.

Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий разными учениками, выделять признаки и элементы.

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности.

Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять доброжелательность, сдержанность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности.

Тематическое планирование

№ п/п	количество часов	Название темы
		Легкая атлетика 17 ч (теоретическая часть 2 ч, практическая часть 15 ч)
1	1	Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями Инструктаж по ТБ Комплекс утренней гимнастики №1
2	1	Инструктаж по ТБ в легкой атлетике: бег. Спринт в лёгкой атлетике. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
3	1	Ходьба и бег. Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Игра «Белые медведи».
4	1	Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Змея». Ходьба через несколько препятствий.
5	1	Ходьба и бег. Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Змея».
6	1	Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью (60 м). Ходьба через несколько препятствий. Игра «Команда быстроногих».

7	1	Ходьба и бег. Бег на результат (30, 60 м) Игра «Мяч соседу»
8	1	Прыжки в длину с места. Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «мяч соседу».
9	1	Прыжки в длину с места. Освоение техники прыжка в длину с места. Игра «Лиса и куры».
10	1	Прыжки в длину с разбега. Освоение техники прыжка в длину с разбега. Многоскоки. Игра «Попади в мяч».
11	1	Прыжки в длину с разбега. Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Попади в мяч». Влияние бега на здоровье
12	1	Прыжки с разбега. Освоение техники прыжка в длину с разбега. Игра «Гуси-лебеди». Влияние бега на здоровье
13	1	Метание мяча. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании
14	1	Метание мяча в цель с 4–5 м. Игра «Попади в мяч». Правила соревнований в метании
15	1	Метание набивного мяча с места на заданное расстояние.

		Игра «Кто дальше бросит» Правила соревнований в метании
16	1	Метание мяча. Правила соревнований в метании Метание набивного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» Правила соревнований в метании
17	1	Метание мяча. Правила соревнований в метании Метание набивного мяча с места на заданное расстояние. Игра «Кто дальше бросит» Правила соревнований в метании
		Практическая часть. Гимнастика (18 ч)
18	1	Инструктаж по технике безопасности. Акробатика. Строевые упражнения Выполнение команд: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!».
19	1	Акробатика. Строевые упражнения Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Спортивные эстафеты».
20	1	Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Акробатика. Строевые упражнения. Освоение техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка».
21	1	Перекаты. Кувырки вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Акробатика. Строевые упражнения.

		Игра «Совушка».
22	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Акробатика. Строевые упражнения. Игра «Совушка».
23	1	Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. Акробатика. Строевые упражнения. Комбинация из разученных элементов. Игра «Западня».
24	1	Висы. Гимнастические упражнения. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне или узкой рейке гимнастической скамьи. Вис стоя и лежа.
25	1	Висы стоя и лежа. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей
26	1	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Гимнастические упражнения на на гимнастическом бревне или скамейке. Подвижная игра «Космонавты». Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
27	1	Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. (1 ч) Гимнастические упражнения. Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке.

28	1	Висы. Гимнастические упражнения Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».
29	1	Висы. Гимнастические упражнения Передвижение и повороты на гимнастическом бревне. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Отгадай, чей голосок».
30	1	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Лазание по канату Лазание по канату на высоту до 3м. Игра «Посадка картофеля».
31	1	Лазание по канату на высоту до 3 м. Упражнения на развитие равновесия. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).
32	1	Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м).
33	1	Опорный прыжок, лазание, Перелезание через гимнастического коня. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками
34	1	Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии

35	1	Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке. Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии
		Теоретическая часть. Здоровый образ жизни (2 ч)
36	1	Здоровый образ жизни Режим выходного дня. Спортивная одежда. Закаливание. Правильная осанка. Комплекс утренней гимнастики № 2.
37	1	Мой организм. Начальные основы анатомии человека. Опорно – двигательная система, гимнастика для пальцев рук, комплекс упражнений с мячом или мягкой игрушкой. Сердечно-сосудистая и дыхательная системы. Процесс дыхания. Роль витаминов и биологически значимых элементов для здоровья человека.
		Практическая часть. Подвижные игры (18 ч)
38	1	Техника безопасности и правила поведения во время занятий подвижными играми. Подвижные игры на основе спортивных игр. Названия игр. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
39	1	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
40	1	Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей

41	1	Подвижные игры: «Мяч ловцу», «Пустое место», «Белые медведи». ОРУ в движении. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
42	1	Подвижные игры: «Гонка мячей по кругу», «Пустое место», «Белые медведи». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
43	1	Подвижные игры: «Вызови по имени». «Пустое место». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
44	1	Подвижные игры: «Овладей мячом», «Белые медведи». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
45	1	Подвижная игра «Подвижная цель». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
46	1	Подвижные игры: «Охотники и утки», «Прыжки по полосам». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей
47	1	Подвижные игры «Быстро и точно», «Вол во рву». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
48	1	Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
49	1	Подвижные игры: «Борьба за мяч», «Прыжки по полосам», «Вол во рву». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
50	1	Подвижные игры: «Передал - садись» «Перестрелка»

		ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
51	1	Подвижные игры: «Заяц без логова», «Удочка». ОРУ с обручами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
52	1	Подвижные игры: «Наступление», «Метко в цель». ОРУ с мячами. Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей.
53	1	Подвижные игры: «Кто дальше бросит», «Кто обгонит» ОРУ. Эстафеты с обручами. Развитие скоростно-силовых способностей
54	1	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Защита укреплений», Кузнечики» ОРУ. Эстафеты с гимнастическими палками. Развитие скоростно-силовых способностей
55	1	Подвижные игры: «Попади в мяч». «Паровозики», «Наступление». ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
		Практическая часть. Лыжная подготовка (18 ч)
56	1	Правила техники безопасности, порядок передвижения на лыжах за учителем. История лыж. О лыжных гонках. Значение занятий лыжами для здоровья. Особенности дыхания при передвижении на лыжах. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы

		Олимпийских игр.
57	1	Порядок передвижения на лыжах за учителем. Основные требования к лыжным занятиям. Понятие об обморожении. Техника безопасности при занятиях лыжами
58	1	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Передвижение на лыжах 1 км. Игра «Кто дальше?»
59	1	Передвижение скользящим шагом Спуски со склона в низкой стойке. Прохождение 1 км без учёта времени. Игра «Кто дальше?».
60	1	Передвижение с лыжными палками Передвижение на лыжах с палками и без палок. Игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель». Развитие выносливости и координационных способностей при прохождении на лыжах.
61	1	Одновременный ход. Попеременный ход. Игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель». Развитие выносливости и координационных способностей при прохождении на лыжах.
62	1	Чередование одновременного с попеременным ходом Игры: «Смелые воробушки», «Попади снежком в цель», «Охотники и олени». Развитие выносливости и координационных способностей при чередовании одновременного и попеременного ходов.
63	1	Чередование одновременного с попеременным ходом Передвижение на лыжах до 1 км. Игры: «Два мороза», «Два дома».

		Развитие выносливости и координационных способностей при чередовании одновременного и попеременного ходов.
64	1	Чередование одновременного с попеременным ходом Передвижение на лыжах до 1км. Игры: «Два мороза», «Два дома». Развитие выносливости и координационных способностей при чередовании одновременного и попеременного ходов.
65	1	Передвижение на лыжах со сменой темпа Развитие выносливости и координационных способностей при передвижении на лыжах.
66	1	Передвижение на лыжах со сменой темпа Развитие выносливости и координационных способностей при передвижении на лыжах.
67	1	Передвижение на лыжах в максимальном темпе. Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Эстафеты. Игра «Кто дальше?»
68	1	Передвижение на лыжах в максимальном темпе. Передвижение на лыжах в максимальном темпе (отрезки 25-30м). Эстафеты. Игра «Кто дальше?» Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
69	1	Спуск с подниманием носков лыж, поворот переступанием Спуск со склона в низкой стойке. Торможение «плугом». Попеременный

		двушажный ход. Развитие выносливости и координационных способностей. Игра «Вызов номеров».
70	1	Подъём на склон наискось без палок ступаящим шагом, подъём «лесенкой». Подъем на склон разными способами. Развитие выносливости и координационных способностей. Игра «Вызов номеров».
71	1	Эстафеты и игры на лыжах. Эстафеты. Игры «Кто дальше», «Охотники и олени», «Вызов номеров». Развитие выносливости и координационных способностей
72	1	Эстафеты и игры на лыжах Эстафеты. Игры «Кто дальше», «Охотники и олени», «Вызов номеров». Развитие выносливости и координационных способностей
73	1	Передвижение на лыжах до 2-х километров с равномерной скоростью. Развитие выносливости и координационных способностей при передвижении на лыжах до 2-х километров с равномерной скоростью
		Теоретическая часть. Спорт (1 ч)
74	1	Виды спорта. Виды спорта, которыми можно заниматься с 9-10 лет: биатлон, волейбол, велоспорт, баскетбол, футбол. Понятия: тренер, спортсмен, спортивная тренировка. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
		Практическая часть. Спортивные игры (20 ч)
75	1	Подвижные игры на основе футбола. Техника безопасности.

		Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Передал – садись». Игра «Мяч – среднему» Развитие координационных способностей
76	1	Подвижные игры на основе футбола. Удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7-8 м) мишень. Ведение мяча между предметами и с обводкой предметов. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Игра «Борьба за мяч. Развитие координационных способностей
77	1	Подвижные игры на основе футбола. Развитие координационных способностей в играх: «Передал – садись», «Мяч – среднему», Гонка мячей по кругу», «Борьба за мяч. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
78	1	Техника безопасности в играх на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча игрокам команды. Обучение броску по кольцу. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой»). Игра «Гонка мячей по кругу». Мини-баскетбол. Развитие координационных способностей
79	1	Ловля и передача мяча игрокам команды. Подвижные игры на основе баскетбола

		Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
80	1	Ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
81	1	Специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов. Подвижные игры на основе баскетбола Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
82	1	Подвижные игры на основе баскетбола: «Обгони мяч», «Перестрелка». Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей

83	1	Подвижные игры на основе баскетбола: «Обгони мяч», «Перестрелка». Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Обгони мяч», «Перестрелка». Развитие координационных способностей
84	1	Подвижные игры на основе баскетбола. Мини-баскетбол. Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Передача мяча игрокам команды. Специальные передвижения остановка прыжком с двух шагов; ведение мяча вокруг стоек («змейкой») Обучение броску по кольцу. ОРУ. Игры: «Перестрелка». Развитие координационных способностей
85	1	Мини-баскетбол. Правила игры. ОРУ. Правила игры. Техника безопасности. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
86	1	Подвижные игры на основе волейбола. Техника безопасности. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Школа мяча». Развитие координационных способностей.
87	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх.

		Подвижные игры на основе волейбола. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей
88	1	Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Подвижные игры на основе волейбола. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей
89	1	Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча Подвижные игры на основе волейбола. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч - ловцу». Развитие координационных способностей
90	1	Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей
91	1	Подвижные игры на основе волейбола. Перебрасывание через сетку.

		Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Не дай мяч водящему». Развитие координационных способностей
92	1	Игра «Мяч соседу». Подвижные игры на основе волейбола Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Развитие координационных способностей.
93	1	Игра «Не дай мяч водящему». Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
94	1	Игра «Играй, играй, мяч не давай». Передача мяча сверху двумя руками над собой, в стену, вперёд вверх. Упражнения для обучения подачам. Броски и ловля в парах, тройках лёгкого резинового мяча. Перебрасывание через сетку. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай». Развитие координационных способностей
		Теоретическая часть. История физической культуры и Олимпийское образование (1ч)

95	1	История физической культуры и Олимпийское образование. Символы Олимпийских игр. Программа и талисманы Олимпийских игр.
		Практическая часть. Легкая атлетика (7 ч)
96	1	Техника безопасности в легкой атлетике. Ходьба и бег на результат 30, 60 м Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон»
97	1	Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».
98	1	Прыжки в длину с разбега и с места. Многоскоки. Прыжки. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди».
99	1	Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Прыжки в высоту. Игра «Прыгающие воробушки».
100	1	Метание малого мяча с места дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 м. Метание мяча на расстояние и в цель. Игра «Зайцы в огороде».
101	1	Метание набивного мяча в цель. Метание мяча на расстояние и в цель. Игра «Зайцы в огороде».

102	1	Метание набивного мяча вперёд - вверх на дальность и на заданное расстояние. Метание мяча в разных позициях. Игра «Дальние броски».
-----	---	--

Описание материально-технического обеспечения образовательной деятельности

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного на класс)

К – полный комплект (на каждого ученика класса)

Ф – комплект для фронтальной работы (не менее одного на двух учеников)

П – комплект для работы в группах (один на 5-6 учащихся)

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный инвентарь	
Мячи: резиновые легкие; баскетбольные, футбольные, волейбольные; теннисные	Ф
Мячи набивные весом 1, 1,5, 2 кг.	
Мат гимнастический	П
Скакалки детские. Гимнастические коврики. Обруч	П

пластиковый детский. Палка гимнастическая. Кегли	
Рулетка измерительная. Свисток игровой. Секундомер. Флажки стартовые.	Д
Эстафетные палочки	Ф
Лыжи детские с креплениями и палками. Коньки детские.	К
Учебно-практическое оборудование	
Стенка гимнастическая. Перекладина гимнастическая (пристеночная). Скамейка гимнастическая жесткая (2, 3, 4 м)	Д
Волейбольная стойка универсальная. Сетка волейбольная. Сетка для переноса и хранения мячей.	Д
Аптечка для оказания первой помощи	Д
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)	
Физическая культура: 1-4 кл.: Учебник для общеобразоват. Учреждений : В 2 ч. / А.В.Шишкина, О.П. Алимпиева, Л.В. Брехов. - М.: Академкнига/Учебник, 2013. – 144 с. : цв. ил.	Д
Технические средства обучения	
Магнитофон, музыкальный центр. Компьютер и мультимедийный проектор	Д

