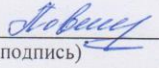


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
начальная школа «Гармония» п.г.т.Безенчук
муниципального района Безенчукский Самарской области

Проверено
Заместитель директора


(подпись) Н.Г.Поваляева
« 15 » июня 2022 г.

Утверждаю
Директор ГБОУ НШ «Гармония»
п.г.т.Безенчук


(подпись) В.И.Шишкина
«17» июня 2022 г.

**ИНДИВИДУАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ОТНЕСЕННЫХ К СПЕЦИАЛЬНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЕ ЗДОРОВЬЯ (Группа А)**

Предмет (курс) **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** Класс 3
Количество часов по учебному плану в 3 классе – 102 часа.
Составлена в соответствии с Примерной рабочей программой по
физической культуры.
Одобрена решением федерального учебно-методического объединения по
общему образованию, протокол 3/21 от 27.09.2021 г.

Учебники:

Автор: Лях В.И.
Наименование, издательство, год:
Физическая культура. 1-4 класс. М.: Просвещение, 2019 г.

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 5 от « 17 » июня 2022 г.

Председатель МО Котлярская О.А.
(ФИО)


(подпись)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Индивидуальная программа по физической культуре для детей, отнесенных к специальной медицинской группе составлена в соответствии с программой Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации для общеобразовательных учреждений. В основу рабочей программы по физической культуре для 3 класса ГБОУ НШ «Гармония» положена авторская программа, разработанная В.И.Лях и А.А.Зданевич.

В 2022-2023 учебном году в 3 классе обучается учащийся, отнесенный к СМГ, имеющий заболевание: «Синдром Ядосона Левандовского».

Программа была разработана в целях сохранения и укрепления здоровья обучающейся, реализует принципы преемственности обучения физической культуры в начальной школе.

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.

Формирование универсальных учебных действий в двигательных, личностных, коммуникативных, познавательных, регулятивных сферах, обеспечивающих способность к организации самостоятельной учебной деятельности.

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, общее количество часов на изучение физической культуры в 3 классе составляет 102 часа.

Цель программы: освоение учащимися основ физической деятельности с общефизической и спортивно-оздоровительной направленностью.

Цели изучения курса

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Задачи:

- формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями,
- формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения.
- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;

Коррекционно-развивающие:

- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;

Воспитательные:

- воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности,
- воспитание моральных и волевых качеств,
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.)
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями.

Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Программа направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями).
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в межпредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Межпредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- 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 изменяющихся, вариативных условиях.

Требования к уровню подготовки учащихся 3 класса по физической культуре.
Знать и иметь представление:

- Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;
- О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значения психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;
- О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;
- О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;
- О физических качествах и общих правилах их тестирования;
- Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам;
- Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку (с)	6.5	7.0
Силовые	Прыжок в длину с места (см)	130	125
	Сгибание рук в висе лёжа (кол-во раз)	5	4
К выносливости	Бег 1000 м	Без учета времени	
К координации	Челночный бег 3x10 м (с)	11.0	11.5

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 10 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега).

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять строевые упражнения, рекомендованные комплексной программой для учащихся 1-4 классов; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; прыгать через скакалку, стоя на месте; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр.

Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные для начальной школы подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта (по упрощенным правилам).

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и учителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий. Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Распределение учебного материала на различные виды программного материала в 3 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
		4
1	<i>Базовая часть</i>	78
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>
1.2	Подвижные игры	25
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12

1.4	Легкоатлетические упражнения	23
1.5	Кроссовая подготовка	21
2	<i>Вариативная часть</i>	21
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
	ИТОГО:	102

№ уроков	Разделы	Количество часов
1-11	Легкая атлетика	11
12 - 22	Кроссовая подготовка	11
23 - 34	Гимнастика с элементами акробатики	12
35 - 59	Подвижные игры	25
60 - 80	Подвижные игры с элементами баскетбола	21
81- 90	Кроссовая подготовка	10
91 -102	Легкая атлетика	12

Методическая поддержка

1. Программа: «Комплексная программа по физическому воспитанию для учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.А.Зданевич, 2011г.
2. Учебник: В.И.Лях «Физическая культура 1-4 класс» 2019
3. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2017.
«Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2019.
- «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2018.
- Шефер-Гапп Л., Алльгайер Д., Валлин С. Правильная осанка просто и весело. Пер. с нем. – Спб.: ИД «Весь», 2003.
4. Количество часов по программе: 102 ч.
5. Формы контроля: тестирование - 12 тестов
фронтальный опрос - 18
контрольные нормативы – 13

Календарно-тематическое планирование для учащихся 3 класса, отнесенных к СМГ (группа А)

№	№ ур ока	дата проведе ния	Содержательные линии	Тематическое планирование	Характеристика деятельности учащихся
I четверть					
1	1	Сентябрь 7/09	Легкая атлетика (11 часов)	ТБ: «Правила поведения на уроке физкультуры»	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий. Названия разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения.
2	2	9/09		Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Игра «Пятнашки»	Описывать технику беговых упражнений.
3	3	11/09		Бег с заданным темпом и скоростью. ОРУ. Игра «Пятнашки»	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
4	4	16/09		Бег на скорость 30. ОРУ. Игра «Кот и мыши».	Осваивать технику бега различными способами.
5	5	18/09		Бег на результат 60 м. ОРУ. Игра «Кошки и мыши».	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении

					беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
6	6	21/09		Прыжок в длину с разбега. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде»	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
7	7	23/09		Т: «Влияние физических нагрузок на организм человека при выполнении физических упражнений.»	
8	8	25/09		Прыжок в длину способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Волк во рву».	
9	9	28/09		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Бросок в цель. Игра «Невод».	Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы,
10	10	30/09		Бросок теннисного мяча на дальность, на точность. Бросок в цель. Игра «Невод».	
11	11			Бросок теннисного мяча на дальность. Бросок в цель. Игра «Третий лишний»	

					быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.
12	12		Кроссовая подготовка (11 часов)	Т: «Виды спорта»	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные
13	13	Октябрь	02/10	Равномерный бег 6 минут. Чередование бега и ходьбы (100м-80м). Игра «Смена сторон».	ошибки в технике выполнения беговых упражнений.
14	14	05/10		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «Гуси-лебеди».	Осваивать технику бега различными способами. Осваивать
15	15	07/10		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «Лиса и куры»	универсальные умения контролировать величину нагрузки
16	16	09/10		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «День и ночь».	по частоте сердечных сокращений при выполнении
17	17	12/10		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «Прыгающие воробышки».	беговых упражнений. Осваивать универсальные
18	18	14/10		Т: «Здоровье и здоровый образ жизни»	умения по взаимодействию в парах и группах
19	19	16/10		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «На буксире».	при разучивании и выполнении беговых
20	20	19/10		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «Два мороза».	упражнений. Проявлять качества силы, быстроты,
21	21	21/10		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы (100м-80м).Игра «Рыбаки и рыбки».	выносливости и координации при выполнении беговых
22	22	23/		Кросс 1 км по пересеченной	упражнений.

		10		местности. Игра «Охотники и зайцы»	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
23	23	26/10	Гимнастика (5 часов)	Т: «Правильная осанка – залог здоровья»	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества силы, координации выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.
24	24			Техника акробатических упражнений. Игра «Что изменилось?».	
				II четверть	
25	25			Техника акробатических упражнений. Игра-эстафета	
26	26	Ноябрь	09/11	Оценка техники выполнения акробатических упражнений. Игра «Совушка»	
27	27	11/11		Кувырок назад и перекат, стойка на лопатках. Игра «Что изменилось?»	Описывать технику
28	28	13/11	Гимнастика	Т: «Утренняя гимнастика »	

			(7 ч)		гимнастических
29	29	16/ 11		Висы и упоры. Строевые упражнения. Игра «Змейка».	упражнений на снарядах.
30	30	18/ 11		Висы и упоры (оценка техники). Игра «Вол во рву»	Осваивать технику гимнастических
31	31	20/ 11		Висы и упоры. Подтягивание в висе (на результат). Игра «Змейка».	упражнений на спортивных снарядах. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений и комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.
32	32	23/ 11		Прыжки через скакалку. Игра «Западня»	Описывать технику гимнастических
33	33	25/ 11		Прыжки через скакалку. Игра «Космонавты».	упражнений прикладной
34	34	27/ 11		Прыжки через скакалку. Игра «Отгадай, чей голосок».	направленности. Осваивать технику физических

					упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы и координации при выполнении упражнений прикладной направленности. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.
35	35	30/11	Подвижные игры (25ч)	Т: «Подвижные игры как средство совершенствования физических качеств».	Осваивать универсальные умения в
36	36	02/12		Игры: «Белые медведи», «Космонавты».	самостоятельной организации и проведении подвижных игр.
37	1	Дек абр	04/12	ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Кто дальше бросит».	Осваивать универсальные

		ь		Эстафеты с мячами.	умения в
38	2	07/12		ОРУ. Игры: «Пятнашки», «Точный расчет». Эстафеты.	самостоятельной организации и
39	3	09/12		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафета	проведении подвижных игр. Излагать правила и
40	4	11/12		ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Удочка». Эстафеты.	условия проведения подвижных игр.
41	5	14/12		Т: «История возникновения мяча. Упражнения и игры с ним.»	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание
42	6	16/12		ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении
43	7	18/12		ОРУ. Игры: «Гонка мячей», «Третий лишний». Эстафеты	технических действий в подвижных играх.
44	8	23/12		ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Гонка мячей».	Моделировать технику выполнения
45	9	25/12		ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.
46	10	28/12		ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод».	Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.
47	11			Т: «Режим дня»	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.
48	12	Январь	11/01	ОРУ. Игры: «Удочка», «Кто дальше бросит», «Невод». Подведение итогов II четверти.	Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.
				III четверть	
49	13	13/01		ОРУ. Игры: «Воробьи и вороны», «Что изменилось?», «К своим флажкам».	
50	14	15/01		ОРУ в движении. Игры: «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде». Эстафеты.	
51	15	18/01		ОРУ. Игры: «Эстафеты с мячом», «Гонка мячей по кругу», «Веребочка».	
52	16	20/01		ОРУ в движении. Игры: «Космонавты», «Пятнашки», «Мельница».	
53	17	22/01		Т: «Я учусь дышать»	
54	18	25/		ОРУ. Игры: «Пустое место»,	

		01		«Невод». Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.
55	19	27/01		ОРУ. Игры: «Класс, смирно!», «Перестрелка», «По местам».	
56	20	29/01		ОРУ. Игра "Собери друзей", «Третий лишний».	
57	21	01/02		Т: «Спорт в жизни человека»	
58	22	Февраль	03/02	ОРУ. Игры: «Удочка», «Мышеловка», «Невод».	
59	23	05/02		ОРУ. Игры: «Перестрелка», «Прыжки по полосам».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать
60	24	08/02	Подвижные игры на основе баскетбола (21ч)	Т: «Путешествие в баскетболию.»	
61	25	10/02		ОРУ. Передача двумя руками от груди в парах на месте. Игра «10 передач».	
62	26	12/02		ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы. Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	
63	27	15/02		ОРУ. Передача мяча сверху из-за головы (по воздуху, введение мяча и передача из-за головы с места). Передача мяча в движении. Игра «вызови по имени».	
64	28	17/02		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Игра «Кросс с ведением мяча».	
65	29	19/02		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Эстафеты.	
66	30	24/02		Т: «Чистота – залог здоровья»	
67	31	26/02		ОРУ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с	

				изменением направления и скорости. Эстафеты.	дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
68	32	01/03		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Эстафеты. Игра «Мяч ловцу».	
69	33	03/03		ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты. Игра «Снайперы».	
70	1	Ма рт	05/03	ОРУ. Ловля и передача мяча в кругу. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и
71	2	10/03		ОРУ. Ловля и передача мяча в квадрате. Броски мяча в кольцо двумя руками от груди. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	
72	3	12/03		Т: «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	
73	4	15/03		ОРУ с предметами. Игры: «Подвижная цель», «Мини баскетбол»	
74	5	17/03		ОРУ с предметами. Игры: «Охотники и утки», «Перестрелка». Эстафеты.	
75	6	19/03		ОРУ в движении. Игра «Перестрелка». Эстафета.	
76	7	22/03		ОРУ в движении. Игры: «Вызови по имени», «Мини баскетбол».	
77	8	02/04		ОРУ в парах. Игры: «подвижная цель», «Мяч ловцу». Эстафеты.	
78	9	05/04		Т: «История возникновения и развития физкультуры в России»	
				IV четверть	
79	10	Апр ель	07/04	ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-	

				баскетбол.	правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности
80	11	09/04		ОРУ. Эстафеты с ведением, передачей, бросками мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол.	
81	12	12/04	Кроссовая подготовка (10ч)	Т: «Правила оказания первой помощи при травмах»	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять
82	13	14/04		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы (80м-100м). Игра «Салки на марше».	характерные ошибки в технике выполнения беговых
83	14	16/04		Равномерный бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы(80м-100м). Игра «Не ошибись!».	упражнений. Осваивать технику бега различными способами.
84	15	21/04		Равномерный бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. (80м-100м). Игра «День и ночь».	Осваивать универсальные умения контролировать
85	16	23/04		Равномерный бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. (80м-100м). Игра «Резиночка».	величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при
86	17	26/04		Равномерный бег 9 мин. Чередование бега и ходьбы. (90м-90м). Игра-эстафета.	выполнении беговых упражнений.
87	18	28/04		Т: «Системы жизнедеятельности человека»	Осваивать универсальные умения по
88	19	30/04		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы. (100м-80м). Игра «Паровозик».	взаимодействию в парах и группах при разучивании и
89	20	03/05		Равномерный бег 10 мин. Чередование бега и ходьбы (100 м-80 м). Игра «На буксире».	выполнении беговых упражнений. Проявлять
90	21	05/05		Кросс 1 км по пересеченной местности. Игра «Охотники и зайцы»	качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.

					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
91	22	07/05	Легкая атлетика (12 ч)	ТБ: «Легкая атлетика»	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.
92	23	Ма й	10/05	Бег на скорость (30м). Игра «Бездомный заяц».	
93	24	12/05		Бег на скорость (30м). Игра «Кот и мыши».	
94	25	14/05		Бег на результат (30м). Встречная эстафета. Игра «Кот и мыши».	
95	26	17/05		Бег на результат 60 м. Игра «Невод».	
96	27	19/05		Техника прыжков. Игра «К своим флажкам».	Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.
97	28	21/05		Т: «Знатоки спорта»	
98	29	24/05		Техника прыжков. Игра «Волк во рву».	
99	30	26/05		Прыжок в длину с места. Игра «Быстро по местам».	

					Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.
100	31	28/05		Т: «Олимпийские игры»	Описывать технику метания мяча. Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча. Подведение итогов учебного года.
101	32	31/05		Метание мяча на дальность. Игра «Невод».	
102	33			Метание мяча на дальность. Подведение итогов IV четверти. Подведение итогов года.	