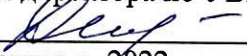


Государственное бюджетное образовательное учреждение Свердловской области
«Екатеринбургская школа-интернат №13,
реализующая адаптированные основные общеобразовательные программы».
ул. Республиканская, д. 1, г. Екатеринбург, 620042
тел./факс (343) 330-87-00, internat126@mail.ru

Согласованно
Зам. директора по УВР
 О.В. Демина
29 августа 2022 года



Т.В. Щербакова
Пр.67-о/д от 30 августа 2022 года

Рабочая программа

Предмет: Физическая культура

Учитель: Пермяков Евгений Фёдорович

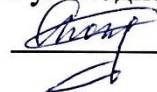
Классы: 3Б, 3В

Рассмотрено на заседании МО:

протокол №1

от «26» августа 2022г.

Руководитель МО



С.А. Бондарева

2022- 2023 уч. год
г. Екатеринбург

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для учащихся 4 классов на 2022 – 2023 учебный год составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (слабослышащих, вариант 2.2), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации 19 декабря 2014 г., №1598, на основе программы физического воспитания учащихся 1-4 классов для общеобразовательных учреждений (авторы программы: В.И. Лях, А.А. Зданевич), адаптированной с учетом возможностей и специальных образовательных потребностей слабослышащих обучающихся с глубоким недоразвитием речи.

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Программа по физической культуре для слабослышащих детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития учащихся.

Цели и задачи, решаемые при реализации рабочей программы:

Сообщать знания по физической культуре, формировать двигательные навыки и умения, содействовать коррекции недостатков физического развития и моторики учащихся, а также содействовать 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.

Физическое воспитание слабослышащих детей направлено на их физическое совершенствование с **целью** подготовки к жизни, к полноценному общественному труду. Оно осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **основных задач**, направленных на:

Формирование основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях физических функций, возможностях физического развития;

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью;

Овладение умением поддерживать здоровый образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;

Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;

Развитие практики здорового образа жизни, стремления к занятиям физической культурой и спортом;

Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;

Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам (в ходьбе, беге, прыжках, метании, лазании, перелезании, передвижении на лыжах);

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

Формирование навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку;

Формирование и закрепление навыков правильной осанки при статических позах и передвижении;

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

Развитие пространственной ориентировки;

Формирование реагирующей способности, скорости выполнения движений и темпа двигательной деятельности в целом;

Обеспечение участия обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу их коммуникации, в том числе со слышащими сверстниками;

Для решения этих задач необходимо использовать весь комплекс методов, средств и форм физического воспитания, как в учебное, так и во внеурочное время.

Коррекционная направленность программы

Коррекционная направленность программы обеспечивается реализацией целей и задач, обусловленных особенностями слабослышащих обучающихся. Слабослышащие дети имеют свои, свойственные только им особенности в развитии речевой и мыслительной деятельности (речевое недоразвитие, сниженный слух, отставание в развитии психических функций и др.). У слабослышащих детей преобладает тормозной тип нервной системы над возбудимым, звуковые и кинестетические образы слов, словосочетаний, запечатлённые в мозгу в результате их многократного восприятия и воспроизведения в процессе речевого общения с окружающими, служат основой владения языком. Не достаточно сформированная речь у слабослышащих детей отрицательно сказывается на развитии функции дыхания, что приводит к застойным явлениям в лёгких и является причиной частых заболеваний дыхательной системы: ОРЗ, бронхиты, пневмонии.

У детей с нарушенным слухом уменьшена мышечная сила (существенно отстает развитие мышц пояса верхних конечностей), снижены показатели выносливости; у слабослышащих отмечены трудности в обучении; Слабослышащие дети младшего школьного возраста имеют ряд сопутствующих заболеваний: нарушение осанки, отставание в психомоторном развитии, дисфункции иммунной системы и др. У слабослышащего с рождения ребёнка нарушена деятельность дыхательных мышц, участвующих в голосообразовании. Как следствие - существенное отставание в развитии мышц шеи, пояса верхней конечности, верхней части спины; степень отставания существенно зависит от степени тугоухости.

У многих слабослышащих детей имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем (учащенный пульс, повышенное кровяное давление, неправильный ритм дыхания и др.), со стороны физического и психического развития сутулость, плечевая асимметрия, плоскостопие, искривление позвоночника, диспластичность телосложения, ослабленность и дискоординация деятельности отдельных мышечных групп, утомляемость, неустойчивость эмоциональной сферы и т.д.), а также нарушения моторики.

Это всё затрудняет усвоение различных двигательных умений и навыков на уроках физической культуры и требует **специальной коррекционной работы**, которая направлена на решение следующих **задач**:

Коррекция недостаточно точной координации и неуверенности движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

Работа над сохранением статического и динамического равновесия;

Развитие моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления;

Специфика организации обучения слабослышащих детей заключена в: создании слухоречевой среды на базе развития и использования слуховой функции, использовании дактильной формы речи, применении табличек с речевым материалом, формировании речи в коммуникативной функции и использовании специальной методики обучения языку на всех уроках. Овладении тематической и терминологической лексикой, используемой при изучении данного предмета, в том числе ее слухозрительным восприятием и воспроизведением;

Развитии слухового восприятия;

Определение места и роли учебного курса, предмета в учебном плане ОУ: информация о внесенных изменениях в примерную (типовую) программу и их обоснование

Данная программа исключает те разделы или темы, которые невозможно проводить по причине отсутствия необходимого для уроков инвентаря или в условиях спортивного зала школы-интерната № 13. Такие разделы и темы заменяются на другие, на время отсутствия оборудования:

1. Раздел «Лыжная подготовка» на время плохих погодных условий заменяется на разделы «Подвижные игры» и «Спортивные игры».
2. В разделе «Гимнастика с элементами акробатики» заменяется на другие темы из программы.

К коррективам относится следующее:

Включение раздела «Спортивные игры» в программу с 1-го года обучения. Это связано с тем, что спортивные игры воспитывают внимание, умение ориентироваться в пространстве, способствуют развитию самодисциплины.

Информация об используемом учебно-методическом комплекте

УМК: В.И. Лях «Физическая культура». Учебник для 1-4 классов ОУ. ФГОС. Москва, Просвещение, 2018г.

Информация о количестве учебных часов, на которое рассчитана рабочая программа (в соответствии с учебным планом, годовым календарным учебным графиком)

Рабочая программа на 68 часов (2 часа в неделю, 34 учебные недели).

Сведения о реализации рабочей программы в условиях дистанционного обучения

Реализация рабочей программы по физической культуре с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий осуществляется при наличии у обучающихся персонального компьютера/ноутбука/планшета, телефона типа смартфон – устройства, имеющего выход в Интернет. Используемые образовательные ресурсы: «Учи.ру», «ЯКласс», «Яндекс. Учебник», «Лекториум» ... Информационно-коммуникативные средства, используемые при реализации рабочей программы по физической культуре : социальная сеть «ВКонтакте», мессенджеры (Skype, Viber, WatsApp); сервисы Яндекс, Mail, электронная почта.

Информация об используемых технологиях обучения, формах уроков и т.п., а также о возможной внеурочной деятельности по предмету

На уроках физической культуры используются здоровьесберегающие, стимулирующие, физкультурно-оздоровительные технологии.

В зависимости от целей, задач, программного содержания выделяют уроки:

- **Образовательной направленности** – для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- **Коррекционно-развивающей направленности** – для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- **Оздоровительной направленности** – для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушения сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- **Спортивной направленности** – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- **Рекреационной направленности** – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для слабослышащих и позднооглохших детей являются **комплексные уроки**.

Виды и формы текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (согласно локальному акту образовательного учреждения)

Промежуточная аттестация проводится согласно Уставу и положению школы-интерната о промежуточном контроле в форме сдачи учебных нормативов по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств, практических и теоретических зачетов, а также экспресс-тестов по предмету физкультура с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **основной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету в полном объеме (оценивается техническая правильность выполнения задания, формирование двигательного навыка, уровень развития определенного двигательного качества по сравнению с начальным уровнем).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **подготовительной группе**, сдают учебные **нормативы** по предмету с учетом индивидуальных особенностей каждого учащегося, за исключением тех учеников, которые освобождены от сдачи нормативов по медицинским показаниям (эти ученики сдают зачеты, как СМГ).

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к **специальной медицинской группе (СМГ)**, сдают практические **зачеты** по предмету, в которых оценивается только техника выполнения каждого отдельного теста (результат не учитывается) и теоретические зачеты в случае, если выполнение практической части не представляется возможным при учете индивидуальных особенностей учащегося.

При условии продолжительного отсутствия ученика на уроках физкультуры по уважительной причине (например, по болезни) и в случае, когда сдача определенных нормативов не представляется возможным (например, из-за неблагоприятных погодных условий), сдача нормативов может быть заменена на **экспресс-тесты** (теоретические и практические) по физкультуре.

Промежуточный контроль осуществляется в течение учебного года в форме сдачи нормативов по разделам:

- • «Легкая атлетика»;
- • «Гимнастика с основами акробатики»;
- • «Лыжная подготовка»

- «Спортивные игры».

Особенности занятий детей в специальной медицинской группе

Занятия с ослабленными детьми организуются по рекомендации школьного врача, в специальных медицинских группах.

Цель физического воспитания детей СМГ направлена на их физическое совершенствование и подготовку к жизни, к общественному труду. Она осуществляется в единстве с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием, а также развитием навыков речевого общения.

Задачи физического воспитания учащихся, отнесенных к СМГ:

1. укрепление здоровья, ликвидация или стойкая компенсация нарушений, вызванных заболеванием;
2. улучшение показателей физического развития;
3. освоение жизненно важных двигательных умений, навыков и качеств;
4. постепенная адаптация организма к воздействию физических нагрузок, расширение диапазона функциональных возможностей, физиологических систем организма;
5. закаливание и повышение сопротивляемости защитных сил организма;
6. формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой;
7. воспитание сознательного и активного отношения к здоровью и здоровому образу жизни как к ценностям;
8. овладение комплексами упражнений, благоприятно воздействующими на состояние организма обучающегося, с учетом имеющегося у него заболевания;
9. обучение способам самоконтроля при выполнении физических нагрузок различного характера.

Планирование результатов освоения учебного предмета

Программа обеспечивает достижение слабослышащими и позднооглохшими учащимися следующих *личностных, метапредметных, предметных результатов обучения*.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующее:

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;

воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время.

проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

красивая и правильная осанка, умение ее длительно сохранять при разных формах движений и передвижений;

оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

формировать уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

формировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

содействовать гармоническому физическому развитию, закреплять навыки правильной осанки, развивать устойчивость организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитывать ценностные ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;

формировать представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдать правила техники безопасности во время занятий;

воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), которые обеспечивают овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться. Освоения обучающимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. В области трудовой культуры:

обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её 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, включающие освоение обучающимися 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 её 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;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

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 подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

умение оказывать помощь товарищу при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В конце 3 класса обучающиеся научатся:

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

Построиться в колонну по одному, по два, по три, сохранять правильное расстояние в колонне; строиться и идти парами, находить свое место в строю (в колонне, в шеренге); строиться в круг и ходить по кругу; ходить через середину зала (площадки); двигаться и ориентироваться в пространстве; сочетать движения рук с движением ног и туловища, сохранять правильную осанку; не задерживать дыхание при выполнении общеразвивающих упражнений; выполнять комплекс утренней гимнастики; бросать и ловить малый мяч одной рукой; выполнять перекал назад из упора присев и перекалом вперед возвращаться в упор присев; лазать по гимнастической скамейке; Ходить и бегать с изменением направления по ориентирам;

соблюдать правильное дыхание; бежать по прямой, по кругу;
медленно и равномерно бежать в течении 45 с;
отталкиваться одной ногой в прыжках в высоту;
метать мяч по «коридору» (10 м) как правой, так и левой рукой;
выполнять элементы лыжного строя; передвигаться на лыжах по лыжне, имеющей склоны и подъемы, без помощи палок.

Форма и вид контроля

– текущий

- итоговая аттестация

Контрольно-измерительные материалы

Входная работа

1. Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?
А) Гимнастику; Б) Фигурное катание; В) Легкую атлетику.
2. Что такое кросс?
А) Бег по стадиону; Б) Медленный бег; В) Бег по пересеченной местности.
3. Как называется начало и окончание дистанции?
А) «Марш» - «Стоп»; Б) «Старт» - «Финиш»; В) «Старт» - «Стоп».
4. К метательным снарядам относятся:
А) Баскетбольный мяч и волейбольный мяч; Б) Малый мяч, граната; В) Все виды мячей.
5. К видам легкой атлетики не относятся:
А) Прыжки в длину; Б) Метание; В) Прыжки через козла.
6. Когда подается команда «На старт!»
А) Во время бега; Б) До начала бега; В) В конце бега.
7. Какой вид старта применяется в беге на короткие дистанции?
А) Высокий; Б) Низкий; В) Средний.
8. Бег на короткие дистанции –это:
А) 200 - 400м; Б) 1000 - 1500м; В) 30 - 60м.
9. Укажите, сколько игроков в баскетбольной команде?
А) 5; Б) 6; В) 9.
10. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»?
А) Выполнение с мячом в руках более двух шагов;
Б) Более трех шагов;
В) Более четырех шагов.
11. Сколько шагов с мячом можно сделать после ведения?
А) Два; Б) Три; В) Один.
12. Ведение в баскетболе выполняется:
А) Двумя руками; Б) Одной рукой; В) Правой рукой.
13. Каким упражнением можно проверить гибкость:
А. Наклон вперед из положения сидя
Б. Сгибание и разгибание рук из упора лёжа
В. Поднимание туловища из положения лёжа
14. Главной причиной нарушения осанки является:
а) привычка определенным позам
б) гибкость
в) ношение сумки, портфеля в одной руке

Промежуточная работа

1. Гимнастика бывает:
А. Простой
Б. Сложной
В. Спортивной, художественной и ритмической

2. Что такое быстрота?
- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
 - Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
 - В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
3. Ловкость – это:
- А. Умение жонглировать
 - Б. Умение лазать по канату
 - В. Способность выполнять сложные движения
4. Подвижные игры помогут тебе стать:
- А. Умным
 - Б. Сильным
 - В. Ловким, метким, быстрым, выносливым
5. Командные спортивные игры это:
- А. Теннис, хоккей, шашки
 - Б. Футбол, волейбол, баскетбол
 - В. Бадминтон, шахматы, лапта
6. Что такое выносливость?
- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
 - Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
 - В. Способность с помощью мышц производить активные действия
7. Гибкость – это:
- А. Умение делать упражнение «ласточка»
 - Б. Умение садиться на «шпагат»
 - В. Способность выполнять движения, используя максимальную подвижность суставов
8. Каким видом лёгкой атлетики занимается Елена Исинбаева
- А. Прыжки в длину
 - Б. Прыжки в высоту
 - В. Прыжки с шестом
9. В какой стране зародились Олимпийские игры?
- А. Греция
 - Б. Египет
 - В. Болгария
10. Как правильно дышать во время бега?
- А. Через нос;
 - Б. Через рот;
 - В. Вдох через нос, выдох через рот.
11. С низкого старта бегают:
- а) на короткие дистанции;
 - б) на средние дистанции;
 - в) на длинные дистанции;
12. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:
- А. Предметы для игры
 - Б. Школьные принадлежности
 - В. Спортивный инвентарь
13. Упражнения из какого вида спорта помогают стать быстрым и выносливым?
- А. шахматы
 - Б. гимнастика
 - В. легкая атлетика
14. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:
- а) боковая;
 - б) лицевая;
 - в) разметка;

г) финиш.

15. При каких ситуациях не засчитывается прыжок в длину?

- А. Заступ.
- Б. Падение вперед при приземлении.
- В. Касание руками сзади места приземления.
- Г. Толчок двумя ногами.

Контрольная работа

1. Зачем нужно заниматься физкультурой?

- А. Чтобы не болеть
- Б. Чтобы стать сильным и здоровым
- В. Чтобы быстро бегать

2. Гимнастическая палка, обруч, мяч, гантели, скакалка-это:

- А. Предметы для игры
- Б. Школьные принадлежности
- В. Спортивный инвентарь

3. Чтобы осанка была правильной нужно:

- А. Заниматься физкультурой
- Б. Развивать все мышцы тела
- В. Плавать

4. Что такое сила?

- А. Способность с помощью мышц производить активные действия
- Б. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени
- В. Способность переносить физическую нагрузку длительное время

5. Что такое быстрота?

- А. Способность переносить физическую нагрузку длительное время
- Б. Способность с помощью мышц производить активные действия
- В. Способность совершать большое количество движений за короткий промежуток времени

6. Равновесие - это:

- А. Способность кататься на велосипеде
- Б. Способность сохранять устойчивое положение тела
- В. Способность ходить по бревну

7. В каком виде спорта нужно быть быстрым:

- А. Гимнастика
- Б. Плавание
- В. Гиревой спорт

8. Метание развивает:

- А. Глазомер, координацию, укрепляет мышцы рук и туловища
- Б. Быстроту, выносливость
- В. Гибкость, ловкость

9. Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а. развитие физических качеств людей;
- б. сохранение и улучшение здоровья людей;
- в. подготовку к профессиональной деятельности;
- г. поддержание высокой работоспособности людей.

10. Назовите основные физические качества человека:

- а. быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б. быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в. быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г. быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность

11. Что не относится к легкой атлетике?

- а) прыжок в длину с места

- б) кувырок вперед
- в) челночный бег
- г) метание малого мяча
- д) упражнение "мост"

12. Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

13. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

14. Спортивная форма

- А) спорт штаны, футболка, ботинки
- Б) джинсы, футболка, кроссовки
- В) спорт штаны, футболка, спорт кофта, кроссовки

15. Бег на дальние дистанции относится к:

- а) легкой атлетике;
- б) спортивным играм;
- в) спринту;
- г) бобслею.

Контрольные нормативы по физкультуре для третьего класса

3 класс.

№ п/п	Нормативы; испытания.		3 класс		
			"5"	"4"	"3"
1	Бег 30 м (сек.)	м	5,1	6,7	6,8
		д	5,3	6,9	7,0
2	Бег 1000 м (мин, сек.)	м	+	+	+
		д	+	+	+
3	Челночный бег 3х10 м (сек.)	м	8.8	9.9	10.2
		д	9.3	10.3	10.8
4	Прыжок в длину с места (см)	м	175	130	120
		д	160	135	110
5	Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)	м	85	80	75
		д	75	70	65
6	Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)	м	80	70	60
		д	90	80	70
7	Бег 60 м. (сек.).	м	13	10	7
		д	10	7	5
8	Подтягивания (кол-во раз)	м	5	3	1
9	Метание т/м (м)	м	18	15	12
		д	15	12	10
10	Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)	м	25	23	21
		д	30	28	26
11	Приседания (кол-во раз/мин)	м	42	40	38
		д	40	38	36
12	Многоскоки- 8 прыжков м.	м	13	11	9
		д	13	11	9
13	Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).	м	6	4	2
		д	5	3	1

+ - без учёта

Содержание учебного предмета

На изучение предмета в 3 классе 68 часов в год (34 учебные недели по 2 часа в неделю).

Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 3 класса. Занятия физической культурой в школе, дома, в кружке физической культуры.

Гимнастика

Построение и перестроение

Построение в кругу из колонны по одному; повороты направо и налево прыжком; перестроение из колонны по одному в колонну по три, по четыре по заранее расставленным направляющим; размыкание в колонне на вытянутые руки в стороны; ходьба через середину зала (площадки).

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища; положение рук к плечам; положение рук перед грудью; сгибание и разгибание рук из положения в стороны, вперед, вверх; взмахи рукой вперед, назад, в сторону; то же ногой; выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением, с наклоном туловища и с пружинистым приседанием; наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук вдоль тела; круговые движения туловища; приседание со взмахами рук; простейшие соединения изученных движений рук, ног, туловища; соединение изученных упражнений в комплексы утренней гимнастики.

Упражнения с большими мячами

(резиновые или волейбольные)

Подбрасывание мяча вверх (выше, чем в 1-2 классах) и ловля его после отскока; перебрасывание мяча в шеренгах вправо, влево с расстояния до 2-4м; перебрасывания мяча, способом снизу; ведение мяча на месте;

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча и ловля его одной рукой; удары мячом о пол и ловля его одной рукой; отбивание мяча вверх двумя руками; удары мячом о стену и ловля его двумя руками;

Упражнения для формирования правильной осанки

и профилактики плоскостопия

Поднимание согнутой ноги вперед и выпрямление ее вперед, в сторону (стоя у стены); то же упражнение с подниманием на носки; движения руками вперед, в стороны, вверх и вниз. Стоя у гимнастической стенки (лопатки, затылок. Ягодицы касаются стенки); наклоны вправо, влево, не теряя касания со стеной; стоя лицом к гимнастической стенке на расстоянии большого шага, наклониться вперед, взявшись за рейку гимнастической стенке на высоте груди, слегка прогнуться и выпрямиться в основную стойку; ходьба по канату, лежащему на полу, охватывая его сводом стопы (для мышц стопы).

Акробатические упражнения

Перекаты назад-вперед из упора присев; перекат в сторону из положения лежа на спине, руки вверх; перекат в сторону лежа на спине в группировке.

Переноска груза

Перемещение груза способом толкания.

Лазанье и перелазанье

Лазанье на четвереньках по наклонной гимнастической скамейке, установленной под углом 30°, одноименным и разноименным способами; лазанье по гимнастической стенке вправо, влево, делая одноименные приставные движения руками и ногами (правая нога и правая рука и наоборот); лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз разноименным способом (правая нога и левая рука и наоборот); преодоление препятствий (высота 40-60 см) способом перешагивания.

Переползание и подлезание

Переползание на четвереньках по гимнастической скамейке одноименным и разноименными способами; переползание по полу. На получетвереньках (в упоре на

предплечья, стоя на коленях) по кругу с толканием впереди себе набивного мяча; подлезание под гимнастическую скамейку. Поставленную под углом 30-40 °.

Равновесие

На рейке гимнастической скамейки те же упражнения, что в 1-2 классах; вставание на рейку гимнастической скамейки (стоя лицом и боком).

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат); движение в колонне с изменением направления по ориентирам; построение по команде в круг на свое место (по ориентирам); повороты к ориентирам без контроля зрения в момент поворота; ходьба по ориентирам, начерченным на гимнастической скамейке; прыжок в длину с места в обозначенный ориентир и воспроизведение его без контроля зрения; шаг вперед, назад, вправо, влево в обозначенное место с открытыми глазами; изменение направления лазанья по определенным ориентирам; подбрасывание мяча до определенного ориентира; выполнение исходных положений рук по показу и словесной инструкции учителя; поднимание рук вперед, в стороны до определенной высоты и воспроизведение упражнений без контроля зрения.

Самостоятельные занятия во внеурочное время

Комплексы упражнений гимнастики, разучиваемых на уроках; индивидуальные упражнения-задания для формирования правильной осанки и предупреждение плоскостопия; упражнения с малым мячом, со скакалкой, акробатические упражнения (группировки, перекаты)

Легкая атлетика

Ходьба и бег

Ходьба (на носках, на пятках, на внутренних и наружных сторонах ступни с поджатыми пальцами) пригнувшись (туловище наклонено вперед, ноги полусогнуты, руки свободны), крадучись в полуприседе, в приседе, выпадами; ходьба приставным, переменным, окрестным (вперед, в сторону), семенящим шагом; ходьба с подскоками; ходьба с перекатом с пятки на носок, с постановкой стоп параллельно друг другу; ходьба с подниманием бедра, на месте и с продвижением (опорная нога прямая, постановка ноги с носка, колени не разводить, руки на поясе); ходьба с остановками по заданию, по сигналу (присесть, сесть, повернуться, выполнить движение руками и т.д.); ритмическая ходьба с хлопками в ладоши; ходьба и бег между расставленными предметами (не задевая их); чередование бега и ходьбы на расстоянии до 60 м (20м – бег, 10 м – ходьба и т.д.); бег наперегонки до 40 м, бег в медленном темпе с упражнениями на дыхание до 45 с, бег с широким шагом, бег на носках, бег в «коридоре» шириной 30-40 см, бег по размеченному линиями участку (расстояние между линиями 70-100 см), бег с различными положениями рук (на поясе, к плечам, в сторону), бег с изменением направления движения (обега препятствия, по кругу, «восьмеркой», за учителем и т.д.).

Прыжки

Прыжки на двух ногах и на одной ноге с поворотами направо и налево; пробегание под длинной вращающейся скакалкой (по начерченной на полу дорожке шириной 20-30 см, по доске в различных направлениях; боком, приставным, окрестным шагами, спиной вперед); прыжки через длинную вращающуюся скакалку с поворотами на 90° с вбеганием и выбеганием; прыжки через длинную вращающуюся скакалку на одной ноге с поворотами направо и налево; прыжки через короткую скакалку, продвигаясь вперед произвольно, с одной ноги на другую, на одной и двух ногах; прыжки с высоты 50 см с мягким приземлением до упора присев (слегка развернув колени в стороны с опорой ладонями на пол), до приседания и полуприседания; запрыгивание на препятствия высотой до 40 см с 6-10 шагов разбега; прыжки с места из полуприседа, руки назад с приземлением на обе ноги; прыжки в длину с места с заданием на правильное приземление; прыжки в длину с разбега; прыжки на обеих ногах. С одной ноги на другую; их круга в круг (на расстоянии 30-60 см);

прыжки через полосу шириной 80-100 см с приземлением на обе ноги (зона отталкивания шириной 60 см); прыжки в высоту с дополнительными заданиями; на точность приземления, хлопками в о время полета (высота планки, веревки до 50 см).

Метание

Метание малых мячей из-за головы на дальность по (коридору) длиной 10 м; метание малых мячей и различных мелких предметов на заданное расстояние, метание набивных (до 1 кг), волейбольных, резиновых мячей на дальность способами из-за головы обеими руками.

Самостоятельные занятия во внеурочное время

Ходьба и бег на месте; прыжки через скакалку и бег со скакалкой; упражнения с малым мячом (школа мяча); упражнения для закрепления навыков правильного выполнения замаха и т.д.; метание мяча на дальность.

Игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Мяч по земле», «Фигуры»; игры с ходьбой и бегом: «Быстро по местам», «Невидимка», эстафета «Ходьба по начерченной полосе»; игры с бегом: «Бег за обручем», «Белые медведи»; игры с прыжками: «Зайцы в огороде», «Эстафеты с прыжками»; игры с метанием на дальность в цель: «Стой!», «Поймай мяч в воздухе!», «Будь метким»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Чья команда быстрее построится»; на развитие внимание – «Запрещенное движение»; на развитие функции равновесия – «Скакуны», «В лабиринте».

Самостоятельные занятия во внеурочное время

Индивидуальные игровые упражнения и игры-задания: с элементами общеразвивающих упражнений – поочередные приседания на правой и левой ноге, стоя между двумя стульями и опираясь на них руками; в прыжках – перепрыгнуть из квадрата в квадрат, не наступая на начерченные линии; с мячом – подбросить мяч вверх и присесть, дотронуться пальцами до пола, выпрямиться и успеть поймать мяч.

Лыжная подготовка

Оздоровительное значение лыжной подготовки; правила дыхания во время передвижения на лыжах (беседа); передвижение с лыжами под рукой; построение в одну шеренгу на лажах; передвижение на лыжах друг за другом по лыжне; поворот (переступанием кругом на месте) с опорой и без опоры на палки; передвижение скользящим шагом с палками (держа их посередине); отталкивание палками; передвижение ступающим и скользящим шагами по лыжне, имеющей небольшие уклоны и подъемы; спуск со склонов в низкой стойке; подъем на склон наискось; передвижение на лыжах в медленном темпе 300-400 м; передвижение на лыжах (20-30 м) на скорость; игры: «Пятнашки», «Кто быстрее».

Самостоятельные занятия во внеурочное время

Повороты на лыжах кругом на месте; передвижение скользящим шагом по равнине; подъемы, спуски; прогулки на лыжах; индивидуальные игровые упражнения и игры-задания (быстро вбежать на гору ступающим шагом).

Тип (форма) урока:

Комплексный

Совершенствования

Учетный

Речевой материал по предмету физическая культура

«Я выполнял(а) распорядок дня. Я делаю утреннюю зарядку. Я сегодня сделал(а) утреннюю зарядку и т.п. Мы построились в линейку. Равняйся, смирно, на первый-второй рассчитайся. Разделитесь на две команды. Будем выбирать капитана команды. Мы выбрали капитана. Капитаном будет ... Моя команда готова участвовать в соревнование. Встаньте в шеренгу. Занятия по легкой атлетике. Высокий (низкий) старт. Прыжки в длину (в высоту) с разбега. Я буду прыгать первым (вторым,...). Соревнования по метанию мяча/легкой атлетике. Я метнул(а) мяч дальше/ближе/также. Наша команда – победители. Будем играть в

Выполнять дыхательные упражнения. Я буду прыгать в длину ... (прыгать с разбега в длину, метать мяч, прыгать на месте, выполнять перекаты, кувырок, акробатические упражнения, комбинации). Равняйся, смирно. Встань в шеренгу.

Смирно! Вольно! Шагом марш! На месте! Равняйся! Стой!

Прыжки с высоты. Метание мяча на дальность. Я буду метать мяч из-за головы...

Мы чередуем бег с ходьбой. Мы занимаемся на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка). Я выполняю кувырок вперед из упора присев. Я перебрасываю мяч одной рукой и ловлю его двумя руками. Я веду мяч в ходьбе правой, левой рукой. Я бросаю мяч в щит.

Преодолевать полосу препятствий. Выполнять линейную и встречную эстафету.

Бегать челночным бегом и пр.»

Календарно-тематическое планирование 3 класс						
	I триместр–20 часов					
№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся		
Легкоатлетические упражнения – 20 ч					3Б	3В
1	Правила ТБ при занятиях физической культурой Подвижная игра «Салки-догонялки»	1	Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности	2.09	2.09
2	Разновидности бега. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Подвижные игры.	1	Различать виды бега. Знать определение правильная осанка. Самостоятельно выполнять ОРУ.	Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.	5.09	7.09
3	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30 м. ОРУ для коррекции плоскостопия. Подвижные игры.	1	Различать разные виды бега Менять направление во время бега, оценивать свое состояние. Знать виды исходных положений.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий. Планировать свои действия при выполнении бега.	9.09	9.09
4	Бег наперегонки до 30 м. ОРУ с элементами	1	Осваивать высокий старт. Уметь стартовать	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических	12.09	14.09

	дыхательной гимнастики. Развитие быстроты. Подвижные игры.		по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	действий. Включаться в процесс выполнения заданий. Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.		
5	Бег 30 м с высокого старта на результат. Техника челночного бега 3х10 м.	1	Знать и демонстрировать технику высокого старта. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий. Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	16.09	16.09
6	Прыжок в длину с места. ОРУ с обручем. Развитие взрывной силы мышц ног. Подвижные игры.	1	Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с места. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий. Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Адекватно воспринимать оценку учителя.	19.09	21.09
7	Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ для коррекции нарушения осанки. Развитие взрывной силы мышц ног. Подвижные игры.	1	Знать технику прыжка в высоту с места. Знать технику безопасности во время прыжков в высоту. Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий. Проявлять выносливость, целеустремленность и настойчивость в достижении цели. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Адекватно	23.09	23.09

				воспринимать оценку учителя.		
8	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий. Проявлять выносливость, целеустремленность и настойчивость в достижении цели. Оценивать правильность выполнения двигательных действий.	26.09	28.09
9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОРУ. Игра.	1	Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с разбега. Знать технику безопасности при прыжках с высоты.	Корректировать ошибки. Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.	30.09	30.09
10	Прыжки в длину с места. Бег 800 метров в равномерном темпе без учета времени. ОРУ.	1	Демонстрировать технику бега. Переключать внимание. Уметь изменять направления во время бега.	Находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы. Контролировать	3.10	5.10

				процесс и результаты своей деятельности.		
11	Прыжки через скакалку. ОРУ у гимнастической стенки. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Прыгать через скакалку. Выполнять комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	Структурировать знания. Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять выносливость, целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	7.10	7.10
12	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом. Развитие точности движений. Подвижные игры.	1	Знать технику метания мяча на дальность, способом из-за головы. Демонстрировать технику метания мяча. Знать ТБ при метании мяча.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять выносливость, целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	17.10	19.10
13	Метание малого мяча в цель с 4-5 метров.	1	Демонстрировать технику метания малого мяча в цель. Находить и исправлять ошибки в технике метания.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Развивать двигательные качества (скоростно-силовой направленности). Преодолевать трудности.	21.10	21.10

				Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять выносливость, целеустремленность и настойчивость в достижении цели.		
14	Бег до 800 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Уметь демонстрировать технику бега. Уметь самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Знать упражнения на дыхания.	Действовать по плану и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.	24.10	26.10
15	Метание в горизонтальную цель. ОРУ со скакалкой. Развитие силы мышц рук. Подвижные игры.	1	Знать и демонстрировать технику метания мяча в горизонтальную цель. Выполнять комплексы ОРУ.	Находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления. Видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. Проявлять выносливость, целеустремленность и настойчивость в достижении цели.	28.10	28.10

16	Эстафеты с мячами. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.	Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий.	31.10	2.11
17	«Круговая эстафета» (расстояние 100-200 м). ОРУ в парах. Подвижные игры.	1	Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.	Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.	7.11	9.11
18	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 х 10. Игра «Гуси-лебеди»	1	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Технически правильно	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических	11.11	11.11

			выполнять поворот в челночном беге.	действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
19	Встречные эстафеты без предметов и с предметами. ОРУ. Игры	1	Выполнять легкоатлетические упражнения. Технически правильно держать корпус, ноги и руки в беге на дистанциях.	Задавать вопросы. Контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.	14.11	16.11
20	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	1	Технически правильно выполнять метание предмета. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Задавать вопросы. Контролировать свои действия и действия партнера; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения	18.11	18.11

				трудностей. Действовать по плану и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.		
--	--	--	--	---	--	--

	II триместр - 22 часа					
№ п/п	Тема	Кол- во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся		
Гимнастика с элементами акробатики - 21 ч.					ЗБ	ЗВ
1	Строевые упражнения. ОРУ.	1	Знать технику безопасности на уроках по	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	28.11	30.11

			гимнастике. Выполнять строевые упражнения.	в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
2	Строевые упражнения. Перекаты в группировки. ОРУ координационной сложности.	1	Осваивать технику перекатов из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Действовать по плану и	2.12	2.12

				планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.		
3	Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств. ОРУ для коррекции координации движений	1	Проявлять качества координации при выполнении упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Действовать по плану и планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.	5.12	7.12
4	Полоса препятствий, лазанье по гимнастической стенке. ОРУ. Игры.	1	Выполнять строевые команды	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность,	9.12	9.12

				<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p>		
5	<p>Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.</p>	1	<p>Знать комплексы утренней гимнастики, физкультминуток.</p> <p>Комплексы физических упражнений для коррекции нарушения осанки.</p>	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	12.12	14.12

6	Строевые упражнения. ОРУ с предметами. Подтягивание, лежа на животе по горизонтальной скамейке	1	Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!». Самостоятельно выполнять упражнения по строевой подготовке.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике.	16.12	16.12
7	Лазанье по скамейке Висы. Игра “Посадка картофеля”. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.	1	Лазать по гимнастической скамейке. Описывать технику разучиваемых упражнений.	Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность,	19.12	21.12

				<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий по гимнастике.</p>		
8	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Перекаты в группировки. ОРУ координационной сложности.</p>	1	<p>Осваивать технику перекатов из положения лежа на спине в группировки.</p> <p>Знать виды группировок и перекатов.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p>	23.12	23.12
9	<p>Перекаты в группировки. ОРУ</p>	1	<p>Осваивать технику перекатов из</p>	<p>Проявлять дисциплинированность,</p>	9.01	11.01

	для коррекции нарушения осанки.		положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий.		
10	Лазанье по гимнастической стенке Подтягивание в висе лежа согнувшись. ОРУ с обручами. Игра «Угадай, чей голосок»	1	Осваивать технику выполнения лазанья по гимнастической стенке. Взаимодействовать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Оказывать помощь своим сверстникам. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками и	13.01	13.01

				<p>взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p>		
11	Лазанье по гимнастической скамейке. ОРУ для коррекции плоскостопия.	1	<p>Знать технику лазанья по гимнастической скамейке.</p> <p>Выполнять ОРУ.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность,</p>	16.01	18.01

				трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий.		
12	Строевые упражнения. Круговая тренировка по 5 станциям. Игра: «Пятнашки» различных видов, «Сова». ОРУ.	1	Выполнять строевые команды	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.	20.01	20.01
13	Ходьба по рейке гимнастической скамейки. ОРУ координационной	1	Проявлять качества координации при выполнении	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать	23.01	25.01

	сложности. Игра «Бой петухов».		упражнений. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
14	Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ координационной сложности. Игра «Класс смирно»	1	Преодолевать полосу препятствий. Уметь различать ошибки и их исправлять!	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство	27.01	27.01

				<p>в достижении поставленных целей.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
15	<p>Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка».</p> <p>Разучивание игры «Прокати быстрее мяч».</p>	1	<p>Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре.</p> <p>Организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Организовывать собственную</p>	30.01	1.02

				<p>деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p>		
16	Совершенствование техники кувьрка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.	1	<p>Координировать перемещение рук при выполнении кувьрка вперед;</p> <p>Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>	3.02	3.02
17	Гимнастический мост. ОРУ для коррекции	1	Осваивать технику гимнастического моста и уметь его	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу	6.02	8.02

	нарушений функции равновесия.		выполнять. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
18	Акробатическая комбинация. ОРУ. Игра “Посадка картофеля”, «Угадай, кто подходил».	1	Выполнять акробатические комбинации. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	Оказывать помощь своим сверстникам. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Контролировать процесс и результаты своей деятельности.	10.02	10.02

				<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p>		
19	<p>Кувырок вперед из упора присев.</p> <p>ОРУ. Строевые упражнения.</p>	1	<p>Выполнять кувырок вперед из упора присев.</p>	<p>Оказывать помощь своим сверстникам.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать</p>	13.02	15.02

				<p>средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p>		
20	<p>Кувырок в сторону.</p> <p>Акробатические соединения из разученных элементов.</p> <p>ОРУ со скакалками.</p>	1	<p>Проявлять качества координации при выполнении упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Действовать по плану и планировать.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		

				Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
21	Кувырок вперед. ОРУ для коррекции плоскостопия. Игра «Угадай, кто подходил».	1	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Действовать по плану и планировать. Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
22	ОРУ. Ловля и передача Игра	1	Выполнять ОРУ. Выполнять ловлю	Взаимодействовать со сверстниками и	17.02	17.02

	«Вызов номер».		и передачу мяча. Выполнять подводящие упражнения.	взрослыми в учебной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
--	----------------	--	--	---	--	--

	III триместр – 24 часа					
№ п/п	Тема	Кол- во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся		
Кроссовая подготовка - 24 ч.					3Б	3В
1	ОРУ. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега	1	Бегать в равномерном темпе до 3 минут;	Строить речевые высказывания в устной форме. Взаимодействовать со	27.02	1.03

	(бег – 50 м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.		чередовать бег с ходьбой.	сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
2	ОРУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы (бег – 60м, ходьба – 80м). Подвижная игра «Горелки». Развитие	1	Бегать в равномерном темпе до 4 минут; чередовать бег с ходьбой.	Строить речевые высказывания в устной форме. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять	3.03	3.03

	выносливости.			<p>дисциплинированность, выносливость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
3	<p>Бег 4 мин.</p> <p>Преодоление препятствий.</p> <p>Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба).</p> <p>Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.</p>	1	<p>Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Проявлять дисциплинированность, выносливость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий.</p>	6.03	8.03

				Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
4	ОРУ на координацию движения. Переменный бег до 200 метров. Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости.	1	Бегать переменным бегом до 4 минут. Знать правила подвижных игр. Переключать внимание.	Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять дисциплинированность, выносливость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать	10.03	10.03

				трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
5	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы/ ОРУ.	1	Бегать в равномерном темпе до 5 минут. Преодолевать полосу препятствий.	Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Проявлять дисциплинированность, выносливость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.	13.03	15.03
6	Развитие выносливости в	1	Технически правильно	Взаимодействовать со сверстниками и	17.03	17.03

	кроссовой подготовке. ОРУ. Игры.		выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол. Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой	взрослыми в учебной деятельности. Проявлять дисциплинированность, выносливость, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Осуществлять анализ выполненных действий. Активно включаться в процесс выполнения заданий. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.		
7	Равномерный бег 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба). Преодоление малых препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Игра «Пустое	1	Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Демонстрировать технику бега.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Действовать по плану и планировать. Проявлять дисциплинированность, выносливость, трудолюбие и упорство в достижении	20.03	22.03

	место».			<p>поставленных целей.</p> <p>Осуществлять анализ выполненных действий.</p> <p>Активно включаться в процесс выполнения заданий.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
8	<p>Равномерный бег 7 мин. ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Игра «Салки с выручкой»</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 7 минут.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство</p>	24.03	24.03

				<p>в достижении поставленных целей.</p> <p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
9	<p>Равномерный бег 8 мин. ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (60 бег, 90 ходьба).</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Игра «Рыбаки и рыбки».</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 8 минут.</p> <p>Развивать скоростные способности.</p> <p>Выполнять линейную эстафету.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>	27.03	29.03

				<p>Адекватно воспринимать оценку учителя.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
10	<p>Равномерный бег 9 мин. ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).</p> <p>Преодоление малых препятствий.</p> <p>ОРУ. Развитие выносливости.</p> <p>Игра «Пятнашки».</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 9 минут.</p> <p>Выполнять встречные и линейные эстафеты.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p>	31.03	31.03

				<p>поставленных целей.</p> <p>Оценивать</p> <p>правильность</p> <p>выполнения</p> <p>двигательных</p> <p>действий.</p> <p>Преодолевать</p> <p>трудности.</p> <p>Искать способы</p> <p>разрешения</p> <p>трудностей.</p>		
11	<p>ОРУ на</p> <p>формирование</p> <p>правильной</p> <p>осанки.</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Встречная</p> <p>эстафета.</p> <p>Линейная</p> <p>эстафета с этапом</p> <p>до 30 метров.</p>	1	<p>Бегать в</p> <p>равномерном</p> <p>темпе до 8</p> <p>минут.</p> <p>Выполнять</p> <p>встречные и</p> <p>линейные</p> <p>эстафеты.</p>	<p>Взаимодействовать со</p> <p>сверстниками и</p> <p>взрослыми в учебной</p> <p>деятельности.</p> <p>Контролировать</p> <p>процесс и результаты</p> <p>своей деятельности.</p> <p>Осуществлять</p> <p>взаимоконтроль и</p> <p>взаимопомощь по ходу</p> <p>выполнения задания.</p> <p>Организовывать</p> <p>собственную</p> <p>деятельность, выбирать</p> <p>и использовать</p> <p>средства для</p> <p>достижения её цели.</p> <p>Проявлять</p> <p>целеустремленность,</p> <p>дисциплинированность,</p> <p>трудолюбие и упорство</p> <p>в достижении</p> <p>поставленных целей.</p> <p>Оценивать</p>	3.04	5.04

				правильность выполнения двигательных действий.		
12	ОРУ в движении. Равномерный бег. Линейная эстафета с этапом до 30 метров. Встречная эстафета.	1	Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Развивать выносливость.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Контролировать процесс и результаты своей деятельности. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оценивать правильность выполнения двигательных действий.	7.04	7.04
13	ОРУ. ОФП. Бег 500 м.	1	Бегать в равномерном темпе. Развивать	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной	17.04	19.04

			выносливость.	<p>деятельности.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
14	ОРУ. Равномерный бег. Челночный бег 3х10. Эстафеты. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Бегать в равномерном темпе. Бегать челночный бег.	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу</p>	21.04	21.04

				<p>выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
15	<p>Равномерный бег 9 мин. ОРУ.</p> <p>Чередование ходьбы и бега (70 бег, 80 ходьба).</p> <p>Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди».</p> <p>Развитие выносливости.</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 10 минут.</p> <p>Бегать линейную эстафету с этапами до 30 м.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p>	24.04	26.04

				<p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
16	<p>ОРУ.</p> <p>Равномерный бег.</p> <p>Челночный бег 3х10. Эстафеты.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки».</p>	1	<p>Уметь бегать в равномерном темпе. Уметь бегать челночный бег.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать</p>	28.04	28.04

				правильность выполнения двигательных действий.		
17	ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Подвижная игра «Конники спортсмены».	1	Самостоятельно выполнять ОРУ в движении. Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы	1.05	3.05

				разрешения трудностей.		
18	Эстафеты на отрезках до 200 метров. Игра: «Салки на марше». ОФП	1	Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Адекватно воспринимать оценку учителя. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.	5.05	5.05

19	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80 метров, ходьба – 90 метров). Игра: «Волк во рву»	1	Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели. Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей. Оценивать правильность выполнения двигательных действий. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей.	8.05	10.05
20	Эстафеты на отрезках до 200 метров. Игра: «Салки на марше». ОФП	1	Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.	Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности. Осуществлять	12.05	12.05

				<p>взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
21	Эстафеты на отрезках до 200 метров. Игра «Салки с выручкой» ОФП	1	<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную</p>	15.05	17.05

				<p>деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p>		
22 23	<p>Эстафеты на отрезках до 200 метров.</p> <p>Подвижная игра «Пятнашки».</p> <p>ОФП</p>	1	<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять</p>	19.05	19.05

				<p>целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>		
24	Кросс на дистанцию 500 метров. ОРУ.	1	<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p> <p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели.</p> <p>Проявлять целеустремленность, дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p> <p>Оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p>	22.05	24.05

