

Ростовская область, Азовский район, с. Александровка

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Александровская средняя общеобразовательная школа Азовского района

**Адаптированная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура»
начального общего образования для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7.2) на 2025-2026 учебный год**

Начальное образование 3 класс.

Количество часов: 102 часа, 3 часа в неделю.

Раздел 1. Пояснительная записка.

Настоящая рабочая программа составлена на основе Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, авторской программы Ляха А.А. «Физическая культура» М., «Просвещение», учебно-методического комплекта «Школа России: М., «Просвещение») и является адаптированной основной общеобразовательной программой начального общего образования учащихся с задержкой психического развития (вариант 7.2)

Рабочая программа по физической культуре для 3 класса составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ(с изменениями);
2. ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ от 19.12.2014 г. № 1598
3. ФАОП НОО обучающихся с ОВЗ от 24.11.2022 г. № 1023
4. Федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования;
5. Учебный план на 2025-2026 учебный год.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» отражает содержание обучения учебному предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками

психофизического развития детей: несформированностью пространственной ориентировки, зрительно- моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речевой инструкции.

Общие задачи учебного предмета «Учебного предмета»:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому и социальному развитию;
- формирование двигательных навыков и умений, первоначальных умений саморегуляции;
- формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни и установки на сохранение и укрепление здоровья;
- владение основными представлениями о собственном теле;
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- коррекция недостатков психофизического развития.

С учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР обозначенные задачи конкретизируются следующим образом:

- познакомить с правилами подвижных игр и игровых заданий с элементами спортивных игр, учить соблюдать их;
- формировать представления о значении физической культуры в укреплении собственного здоровья;
- формировать навыки выполнения основных видов движения (ходьба, бег, перекаты, лазанье, прыжки, метание) в процессе выполнения гимнастических упражнений, по легкой атлетике, коррекционно-развивающих упражнений и игр;
- учить имитировать движения спортсменов;
- формировать потребность организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д)

Педагогические технологии

Педагогические технологии, используемые в процессе реализации рабочей программы, направлены на достижение соответствующих уровню начального образования личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

В соответствии с системно - деятельностным подходом используются технологии деятельностного типа, в т.ч. технологии проектной и игровой деятельности, информационно- коммуникационные технологии, групповые способы обучения, здоровье сберегающие технологии.

Формы организации учебной деятельности

Класно-урочная, практическая работа, уроки-соревнования. Тесты.

Формы контроля

Основными формами текущего контроля являются устный опрос, сдача учебных нормативов, тесты.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
ценить и принимать следующие базовые ценности: «добро», «терпение», «родина», «природа», «семья», «мир», «настоящий друг», «справедливость», «желание понимать друг друга», «понимать позицию другого»;
стремиться одержать победу в игре;
адекватная позитивная самооценка;
проявлять познавательный интерес к изучению предмета;
освоение личностного смысла учения, желания продолжать свою учебу.
знать основные морально-эстетические нормы;
ориентироваться на выполнение моральных норм.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

обучающиеся научатся:

принимать и сохранять учебную задачу при выполнении упражнений и участии в игре;
планировать действия в соответствии с поставленной задачей;
самостоятельно организовывать свое рабочее место в соответствии с целью выполнения заданий;
осуществлять контроль;
адекватно воспринимать оценку учителя;

обучающиеся получат возможность научиться:

оценивать правильность выполнения действия вносить коррективы в действия после его завершения на основе оценки и с учетом сделанных ошибок;
осуществлять поиск новых возможностей и способов их применения.

Познавательные УУД:**обучающиеся научатся:**

характеризовать действия и поступки;
обнаруживать ошибки и отбирать способы их исправления;
анализ и оценка результатов;
осуществлять анализ действия учителя и сверстников;
управлять эмоциями при общении со сверстниками и учителем;
оценивать красоту и осанку;
соблюдать правила Т.Б;
бережно обращаться с инвентарём;

обучающиеся получат возможность научиться:

оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий;
проявлять доброжелательное отношения при объяснении ошибок.

Коммуникативные УУД:**обучающиеся научатся:**

взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и помощи, дружбы и толерантности;
участвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;
выполнять различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);
отстаивать свою точку зрения, соблюдая правила речевого этикета;
критично относиться к своему мнению;

обучающиеся получат возможность научиться

понимать точку зрения другого;
участвовать в работе группы.

Предметные результаты:**обучающиеся научатся:**

выполнять основные движения, перемещения, упражнения по разделам программного материала;

выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;

взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий физической культурой.

передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости).

выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости)

обучающиеся получают возможность научиться:

знания об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

о способах и особенностях движений, передвижений;

о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

о причинах травматизма на занятиях физической культуры.

Раздел 3. Содержание учебного предмета.

Легкая атлетика с элементами спортивных игр - 27 часов

Бег 30 метров. Челночный бег. Метание мешочка. Прыжок в длину с разбега, с места, метание мяча на дальность. Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Футбол: Пас и его значение для спортивных игр с мячом. Различные варианты футбольных упражнений в парах.

Баскетбол. Ведение мяча с ускорением. Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди.

Игры. Игра «Ловля обезьян с мячом». Игры: «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики». Игра «Собачки ногами». Игра «Белые медведи». Подвижная игра «Перестрелка», игра «Пустое место». Подвижная игра «Осада города»

Знания о физической культуре

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

Гимнастика с элементами акробатики - 20 часов

Кувырок вперёд. Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев. Стойка на голове. Стойка на руках. Гимнастический мост из положения лежа на спине.

Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине

Лазание и перелезание по гимнастической стенке.

Прыжки в скакалку. Прыжки в скакалку в тройках.

Лазание по канату в три приёма

Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств.

Упражнение на гимнастическом бревне.

Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).

Лазание по наклонной гимнастической скамейке

Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Игры: «Пустое место», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Горячая линия», «Белочка - защитница».

Знания о физической культуре

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

Легкая атлетика - 9 часов

Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований.

Полоса препятствий. Усложненная полоса препятствий.

Прыжок в высоту с прямого разбега. Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.

Эстафеты с мячом.

Подвижные игры.

Спортивные игры - 9 часов

Броски мяча через волейбольную сетку.

Баскетбол. Ведение мяча. Броски в кольцо. Игра в защите. Игра в нападении.

Броски набивного мяча способами от груди и снизу.

Броски набивного мяча правой и левой рукой.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Легкая атлетика с элементами спортивных игр - 34 часа

Вис на время. Наклон вперед из положения стоя.

Прыжок в длину с места.

Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.

Подъем туловища из положения лежа за 30 с.

Метание малого мяча на точность.

Подвижные и спортивные игры.

Спортивная игра «Баскетбол». Спортивная игра «Футбол»

Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо.

Беговые упражнения.

Бег на 30м с высокого старта. Челночный бег 3х10м. Бег на 1000м. Кроссовая подготовка.

Метание мешочка(мяча) на дальность. Метание малого мяча на точность.

Подвижная игра «Флаг на башне» Эстафеты «Смена сторон», «Вызов номеров»

Знания о физической культуре.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

№	Разделы и темы	Количество часов
1	Легкая атлетика с элементами спортивных игр	27 ч
2	Гимнастика с элементами акробатики	20 ч
3	Легкая атлетика	9 ч
4	Спортивные игры	9 ч
5	Легкая атлетика с элементами спортивных игр	37 ч
6	Резерв	
	Всего	102 часа

Контрольные упражнения 3 класс

Контрольные упражнения 3класс	Уровень физической подготовленности					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		

Прыжок в длину с места, см	150 и дальше	131 – 149	130 и ближе	143 и дальше	126 – 142	125 и ближе
Бег 30 м с высокого старта, с	5,8 и меньше	6,3 – 5,9	6,4 и больше	6,2 и меньше	6,3 – 6,5	6,6 и больше
Челночный бег 3 x10 м	9,5 и меньше	9, 6 -10	10,1 и больше	9,9 и меньше	10,0 – 10, 4	10,5 и больше
Броски мяча в вертикальную цель на точность	5-6 попаданий из 6 бросков	3-4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков	5-6 попаданий из 6 бросков	3 - 4 попадания из 6 бросков	2 попадания из 6 бросков
Вис на время	70 с и больше	40-69	0-39	70 с и больше	40-69	0-39
Метание мешочка на дальность	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м	дальше 12 м	8-12 метров	ближе 8 м
Наклон вперёд из положения стоя	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см	+6см и более	от 0 до +5 см	менее 0 см
Подтяг. на низкой перекладине из виса лежа согнувшись	20 раз и более	19-15 раз	менее 15 раз	19 раз и более	18-14 раз	менее 14 раз
Подъём туловища за 30 с	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз	21 раз и более	13-20 раз	менее 12 раз
Бег 1000 м, мин. с	5 минут 30 с и меньше	5.31-6.00	6.01 и больше	6 минут 30 с и меньше	6.31-7 минут	7.01 и больше

Раздел 4. Календарно-тематическое планирование.

№ урока	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности ученика по теме	План	Факт
1	1 четверть Легкая атлетика с элементами спортивных игр – 27 часов Организационно- методические требования на уроках физической культуры.	Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма Определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и времени года Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
2	Тестирование бега на 30 м с высокого старта.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами		
3	Техника челночного бега. Игры: «Прерванные пятнашки» и «Колдунчики».	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.		
4	Тестирование челночного бега 3X10м	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.		
5	Способы метания мешочка (мяча) на дальность	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель		
6	Тестирование метания мешочка на дальность. Игра «Собачки ногами»;	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
7	Пас и его значение для	Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося		

	спортивных игр с мячом	мяча) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.		
8	Спортивная игра «Футбол»	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.		
9	Прыжок в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.		
10	Прыжок в длину с разбега на результат	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.		
11	Контрольный урок по прыжкам в длину с разбега	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений.		
12	Контрольный урок по спортивной игре «Футбол»	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
13	Метание мяча на дальность	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель. Описывать технику бросков и метаний. Осваивать технику бросков и метаний.		

		Соблюдать правила ТБ при выполнении бросков и метаний. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков и метаний.		
14	Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.		
15	Прыжок в длину с короткого разбега. Метание малого мяча в горизонтальную цель Игра «Белые медведи»	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений		
16	Прыжок в длину с места	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
17	Ведение мяча с ускорением.	Владеть мячом (ведение, передачи, остановка неподвижного и катящегося мяча) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.		
18	Ведение мяча в движении бегом. Бросок двумя руками от груди Игра «Ловля обезьян с мячом»	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		
19	Подвижная игра «Перестрелка»	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		
20	Футбольные упражнения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.	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.		
21	Футбольные упражнения в парах. «Пустое место»	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.		
22	Различные варианты футбольных упражнений в парах	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании футбольных упражнений.		
23	Подвижная игра «Осада города»	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		
24	Броски и ловля мяча в парах	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических		

		действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности		
25	Закаливание.	Характеризовать показатели физического развития. Характеризовать показатели физической подготовки. Усваивать комплексы общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств, подводящих упражнений для закаливания.		
26	2 четверть Ведение мяча. «Пустое место»	Владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности		
27	Подвижные игры. Антикоррупционное образование.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
	Гимнастика с элементами акробатики- 20 часов			
28	Кувырок вперёд. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		
29	Кувырок вперёд с разбега и через препятствие. «Пустое место»	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		

30	Варианты выполнения кувырка вперёд	Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий		
31	Кувырок назад	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		
32	Кувырки .Игра «Мяч в туннеле»;	Выполнять строевые команды и акробатические элементы отдельно и в комбинации. Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.		
33	Стойка на лопатках. Из стойки на лопатках, согнув ноги, перекат вперед в упор присев	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
34	Стойка на голове	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		

35	Стойка на руках. «Парашютисты»;	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
36	Гимнастический мост из положения лежа на спине.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.		
37	Вис завесом одной и двумя ногами на перекладине	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
38	Лазание и перелезание по гимнастической стенке. Игра «Парашютисты» Антикоррупционное образование.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
39	Прыжки в скакалку	Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной		

		направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
40	Прыжки в скакалку в тройках. «Горячая линия»;	Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
41	Лазание по канату в три приёма	Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности		
42	Прыжки со скакалкой, прыжки группами на длинной скакалке. Развитие физических качеств.	Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности		
43	Упражнение на гимнастическом бревне. «Горячая линия»;	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
44	Упражнение на гимнастическом бревне	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной		

		направленности.		
45	Ходьба приставными и танцевальными шагами по бревну (высота до 1 м).	Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности. Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
46	Лазание по наклонной гимнастической скамейке «Белочка - защитница».	Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
47	Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.	Лазать по гимнастической стенке, скамейке, канату. Прыгать на скакалке. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
	Легкая атлетика - 9 часов			
48	3 четверть Игры и развлечения в зимнее время года. Проведение элементарных соревнований.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности		
49	Полоса препятствий.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км.		

		Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений.		
50	Усложненная полоса препятствий.	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами.		
51	Прыжок в высоту с прямого разбега.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений		
52	Прыжок в высоту с прямого разбега на результат.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений		
53	Прыжок в высоту.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по		

		ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений		
54	Прыжки.	Выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги Осваивать технику прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений		
55	Эстафеты с мячом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.		
56	Подвижные игры.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.		
	Спортивные игры – 9 часов			
57	Броски мяча через волейбольную сетку.	Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Применять правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, использовать подвижные игры для активного отдыха		
58	Баскетбол. Ведение мяча. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные		

	физической культуры с трудовой и военной деятельностью.	игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха.		
59	Баскетбол .Ведение мяча.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство.		
60	Баскетбол. Броски в кольцо.	Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.		
61	Баскетбол. Броски в кольцо.	Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха. Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.		
62	Баскетбол. Игра в защите.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха		
63	Баскетбол. Игра в защите.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха		

64	Броски набивного мяча способами от груди и снизу.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		
65	Броски набивного мяча правой и левой рукой.	Владеть мячом (держать, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		
66	Легкая атлетика с элементами спортивных игр - 34 часа Вис на время.	Лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок, подтягиваться в висе на высокой и низкой перекладине. Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		
67	Наклон вперед из положения стоя.	Проявлять координацию при выполнении поворотов, спусков и подъемов.		
68	Прыжок в длину с места.	Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила ТБ при выполнении прыжковых упражнений		
69	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. упражнений прикладной направленности.		
70	Подъем туловища из положения лежа за 30 с	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.		

		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
71	Знакомство с баскетболом.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха		
72	Метание малого мяча на точность.	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений.		
73	Спортивная игра. Баскетбол.	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками данные игры, осуществлять судейство. Использовать подвижные игры для активного отдыха		
74	Беговые упражнения. Антикоррупционное образование.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами		
75	Бег на 30м с высокого старта.	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами		
76	4 четверть Челночный бег 3х10м	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении		

		беговых упражнений.		
77	Метание мешочка(мяча) на дальность.	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель		
78	Спортивная игра. Футбол.	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.		
79	Подвижная игра. «Флаг на башне.»	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.		
80	Бег на 1000м	Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 60 м), равномерным медленным бегом до 1 км. Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений..		
81	Спортивные игры. Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.		

	сокращений.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
82	Подвижные и спортивные игры.	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.		
83	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности		
84	Подъём туловища из положения лёжа за 30с	Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать технику гимнастических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании гимнастических упражнений прикладной направленности. Выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений прикладной направленности.		
85	Знакомство с баскетболом	Описывать действия из спортивных игр. Осваивать действия из спортивных игр. Моделировать действия в игровой деятельности.		

		при выполнении технических		
86	Метание малого мяча на точность	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель		
87	Метание малого мяча на точность	Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений. Выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений, метать в цель		
88	Спортивная игра «Баскетбол»	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.		
89	Эстафеты «Смена сторон, «Вызов номеров»	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.		
90	Обучение ведению мяча и броску мяча в кольцо.	Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.		
91	Беговые упражнения	Преодолевать простейшие препятствия. Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений.		

		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений..		
92	Бег на 30 м с высокого старта	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
93-99	Кроссовая подготовка.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.		
100-102	Контроль .Сдача норм ГТО	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.		