

*Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа – интернат  
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья имени Героя Советского Союза И.Е. Егорова  
городского округа Новокуйбышевск Самарской области*

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ Н.А. Востродамова

«30» августа 2022г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор ГБОУ

школы-интерната им. И.Е. Егорова

\_\_\_\_\_ Е.В. Попова

«30» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Предмет (курс) Физическая культура Класс 3 задержкой психического развития

Количество часов по учебному плану 102 в год 3 в неделю

Учебники:

Лях В.И.

Физическая культура. 1-4 классы

Просвещение, 2019

РАССМОТРЕНО на заседании МО учителей начальных классов

Протокол №\_1\_ от «30» августа 2022 г.

Председатель МО Лебедева Романова Татьяна Владимировна

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана для обучающихся 3 класса имеющих задержку психического развития. составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ОВЗ, АООП НОО обучающихся с ТНР, Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, планируемых результатов начального общего образования, и ориентирована на использование учебника В.И.Ляха.

Физическая культура — обязательный учебный предмет в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников.

В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня, внеклассной работы по физической культуре, физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями — *достигается формирование физической культуры личности.* Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В программе по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями в здоровье учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Данная программа составлялась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения, воспитание коллективизма.

**Целью** учебной программы по физической культуре является:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

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

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение двигательными навыками;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений. Равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы. Согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявлении предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитания дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействия развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образования обучающихся начальной школы в области физической культуры, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы были следующие: гуманизация (индивидуальный подход) педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход, интенсификация и оптимизация, расширение межпредметных связей.

*Принцип гуманизации* педагогического процесса заключается в учете индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе *педагогики сотрудничества* — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопониманием и проникновением в духовный мир друг друга, совместным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

*Деятельностный подход* заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности обучающихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

*Интенсификация и оптимизация* состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации занятий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследовательские, сопряженного развития кондиционных и координационных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики программно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные формы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе *расширения межпредметных связей* из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

### **Общая характеристика курса**

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.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требованиях к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

- Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе по физической культуре начального общего образования;
- приказе Минобрнауки РФ от 30 августа 2010 г. № 889.

При изучении предмета «Физическая культура» необходимо учитывать национальные, региональные и этнокультурные особенности обучающихся. Технология учета таких особенностей в содержании предмета определяется реализуемой общеобразовательным учреждением образовательной программой.

### **Место курса «Физическая культура» в учебном плане**

Программа курса по физической культуре составлена в соответствии с количеством часов, указанных в учебном плане. Предмет «Физическая культура» изучается в начальной школе 3 ч в неделю, 34 учебных недели (102 часа в год)

Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки РФ от 30 августа 2010г. №889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета «Физическая культура»**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Освоение предмета «Физическая культура» способствует не только активному развитию физической природы занимающихся, но и формированию у них психических и социальных качеств личности, которые во многом обуславливают становление и последующее формирование универсальных способностей (компетенций) человека. Универсальность компетенций определяется в первую очередь широкой их

востребованностью каждым человеком, объективной необходимостью для выполнения различных видов деятельности, выходящих за рамки физкультурной деятельности.

В число универсальных компетенций, формирующихся в начальной школе в процессе освоения учащимися предмета «Физическая культура» с общеразвивающей направленностью, входят:

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

С национальными, региональными, этнокультурными особенностями обучающиеся знакомятся на уроках подвижных игр и уроках лыжной подготовки. Изучение игр народов мира позволяет расширить знания обучающихся об окружающей действительности, обогатить и расширить двигательные действия, воспитать у детей чуткое и внимательное отношение друг к другу, познакомить обучающихся с национальными видами спорта и подвижных игр родного края.

### **Результаты освоения учебного предмета**

#### **Личностные:**

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

## **Предметные:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

## **Метапредметные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

(для начальной ступени образования)

### Знания о физической культуре

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Первоначальные сведения об Олимпийских играх.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Что такое координация движений. Что такое ритм и темп, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Виды физических упражнений.

### Способы физкультурной деятельности

**Самостоятельные занятия.** Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

#### **Лёгкая атлетика:**

— **Беговые упражнения:** с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, с прямыми ногами, подскоки, бег с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.



- *Прыжковые упражнения*: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
- *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

### ***Лыжные гонки***

*Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение, прохождение дистанций до 800 метров.*

### ***Подвижные и спортивные игры***

*На материале гимнастики с основами акробатики*: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию в виде эстафет, специально подобранных игр.

*На материале легкой атлетики*: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту в виде эстафет, специально подобранных игр.

*На материале лыжной подготовки*: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию:

## **Общеразвивающие упражнения**

### ***На материале гимнастики с основами акробатики.***

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полупагаты на месте;

*Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя, лежа и сидя, равновесие типа ласточка на широкой опоре с фиксацией равновесия;; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений, комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и с увеличивающимся отягощением; лазание с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа;

отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку, прыжки вверх—вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

### ***На материале легкой атлетики.***

*Развитие координации:* бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты:* повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений с поворотами.

*Развитие выносливости:* равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400м; равномерный 6-минутный бег.

*Развитие силовых способностей:* повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20см); передача набивного мяча (1кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

### ***На материале лыжных гонок.***

*Развитие координации:* перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений с изменением поз тела, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух—трех шагов; спуск с горы с изменяющимися стойками на лыжах; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.

*Развитие выносливости:* передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности, в чередовании с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.

*Знакомство обучающихся с достижениями спортсменов родного края* (национальные, региональные, этнокультурные особенности).

## Содержание коррекционной работы

Основная идея программы по физической культуре состоит в том, что наряду с обеспечением общеобразовательной подготовки она включает коррекционную работу в соответствии с требованиями ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ, направленную на:

- реализацию комплексной помощи обучающимся с нарушениями речевого развития, относящимся к категории детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ);
- коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом развитии обучающихся, а также на их социальную адаптацию;
- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека; формирования основных представлений о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации; формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

Программа коррекционной работы предусматривает создание специальных условий обучения и воспитания, позволяющие учитывать особые образовательные потребности детей с ОВЗ посредством индивидуализации и дифференциации образовательного процесса (ФГОС НОО, приказ Минобрнауки РФ от 22.09.2011 г. № 2357).

В связи с современной тенденцией интеграции детей в современную среду программа преследует двоякую цель — определение содержания и организации коррекционной работы по устранению (или минимизации) проявлений речевой патологии и ее вторичных отклонений при сохранении цензового уровня начального образования. Таким образом, обучающимся с ТНР, предоставляются равные возможности получения начального общего образования по физической культуре.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют необходимость включения речевых элементов в процесс выполнения физических упражнений и подвижных игр.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащенности учебного процесса, региональными климатическими условиями и особенностями образовательного учреждения;

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения обучающихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Коррекционные задачи решаются на каждом уроке, на каждом спортивном празднике или мероприятии, в процессе всего учебного года.

В данной программе по сравнению с программой массовой школы ограничены упражнения на скорость, выносливость и силу, уменьшены дисциплины в беге и т.д.. Особое внимание следует уделять дыханию в сочетании с различными движениями рук, ног, туловища, направленными на улучшение координации движения.

Известно, что у детей с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонение в развитии пальцев рук. Ученые давно установили, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Особое внимание следует уделять упражнениям, направленным на развитие мелкой моторики. Рекомендуются стимулировать речевое развитие детей путем тренировки движений пальцев рук.

Для развития мелкой моторики рук на уроках используется разнообразный спортивный инвентарь: скакалки, гимнастические палки, малые (теннисные) мячи, кольца, палочки, флажки, утяжеленные ракетки и мешочки.

Хорошие результаты по развитию тонкой моторики рук показывают упражнения с мячами разными в диаметре и из различных материалов и текстуры. Через мышечное чувство, зрительную и тактильную чувствительность в процессе действий ребенок учится сравнивать предметы, осуществлять простейшие операции анализа и синтеза, обогащать свой конкретно-чувственный опыт.

У детей с недостаточной сформированностью мелкой моторики рук освоение предметных действий вызывает значительные трудности. В зависимости от индивидуальных возможностей ребенка и этапа работы над освоением движений можно варьировать характер манипуляций с предметами (перекладывание, подбрасывание, ловля, жонглирование и т.д.).

Для формирования тонких движений рук, совершенствования двигательных навыков, развития моторных координаций и оптико-пространственных представлений важно использовать различные формы спортивных занятий: отдельные упражнения, комплексы упражнений, игры, эстафеты, соревнования и т.д.

Кроме коррекционных упражнений обязательно включаем в работу корригирующие упражнения на воспитание правильной осанки и на укрепление мышц спины и живота.

Занятия и отдельные упражнения корригирующей направленности используются для «подтягивания» отстающих качеств и совершенствования телосложения; основным содержанием этих занятий являются соответствующие упражнения и специальные комплексы упражнений (например, комплекс ОРУ по коррекции осанки). Физические упражнения корригирующей направленности представляют собой упражнения преимущественно локального или регионального воздействия (например, упражнения для развития мышц кисти, мышц спины, мышц пресса и т.д.).

Регулирование нагрузки при выполнении корригирующих упражнений может осуществляться за счет изменения количества повторений упражнения и количества подходов при повторном его выполнении; изменения продолжительности выполнения упражнения и времени отдыха между их выполнением; изменением величины внешних отягощений и скорости выполнения упражнения; изменений амплитуды и траекторий движений, входящих в упражнение.

Большинство занятий должны проводиться на открытом воздухе. Особенно это важно при наличии в группе детей с ослабленной общей физической подготовкой и различными заболеваниями.

Все обучающиеся на основании медицинского обследования делятся на три группы: основную, подготовительную и специальную.

К основной группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонения в физическом развитии состоянии здоровья, а также школьники с незначительными отклонениями в состоянии здоровья при условии достаточной физической подготовки.

В подготовительную группу зачисляются обучающиеся, имеющие незначительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, без существенных функциональных изменений, с недостаточной физической подготовленностью.

Обучающиеся, имеющие в состоянии здоровья значительные отклонения постоянного или временного характера, относятся к специальной группе (СМГ). От участия в соревнованиях, выполнения учебных нормативов школьники СМГ освобождаются. Для них организуются занятия во внеурочное время, которые проводятся при поликлиниках по месту жительства со специальной программой медицинскими работниками.

Временное освобождение от уроков физической культуры допускается лишь с разрешения врача. Обучающиеся, освобожденные от занятий физическими упражнениями, обязаны присутствовать на уроках физической культуры.

## Календарно-тематическое планирование 3 класс (ЗПР)

№ п/п	Тема	Количес тво часов	Дата прове дени я	Планируемые результаты			Средства обучения	Формы Органи зации урока	Способы контроля за усвоением знаний и умений	
				Предметные		Метапредметные				Личностные
				Обучаемый научится	Получит возможност ь					
<b>Лёгкая атлетика -19 часа</b>										
1-2	Правила безопасности. Значение ФК Прыжки в длину с разбега	2		Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. Знать прыжок в длину по частям и в целом.	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; основные фазы прыжка	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий	Метр	Урок – игра. Экскурс ия в страну «Спортл андию».	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.
3-4	Бег 30 метров.	2		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальн ой скоростью	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундом ер	Комбин ированн ый урок.	Демонстрация.

					до 30 м.	материале в сотрудничестве с учителем;  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;				
5-6	Метание мяча на дальность.	2		Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр.	Урок – соревнование.  Спортивный марафон.	Беседа.  Наблюдение.
7-8	Челночный бег 3x10	2		Изучение нового материала	Правильно распределять применяемую на дистанции скорость	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	Мячи для метания.	Комбинированный  Урок.	Беседа.  Наблюдение.



						<u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
9	Бег 1000 метров без учета времени	1		Бегать на длинные дистанции(на выносливость)  Прыжки через скакалку до 15 сек	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; б	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление особого интереса к новому, особенно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр.  Рулетка.	Комбинированный урок.	Демонстрация.
10	Эстафета круговая	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями, переходя по станциям	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Урок – путешествие в страну «Баскетбол»	Демонстрация.  Наблюдение.

						приходить к общему решению в совместной деятельности				
11	Эстафета линейная	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
12	«Забота о собственном здоровье» Бег 30 метров	1		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						действия;				
13	Эстафета	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
14	Разбег	1		правильно выполнять основные правила разбега;  подобрать толчковую ногу	Определиться с толчковой ногой и движением рук	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи для метания.  Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
15	Отталкивание	1		правильно выполнять основные движения в фазе полета	Определиться с толчковой ногой и движением	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных	Мячи для метания.  Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

					рук	<p>опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	мотивов;			
16-17	Развитие силовых способностей	2		Понятие сила	Правильно развивать силу	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Баскетбольные мячи	Комбинированный урок.	Наблюдение.
18	Приземление	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземляться в яму на две ноги	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.

						приходить к общему решению в совместной деятельности				
19	Прыжки в высоту.	1		Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	Выполнять прыжки на одной ноге и на двух на месте.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя;	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности	Маты, стойки, планка.	Комбинированный урок.	Наблюдение. Демонстрация.
<b>Подвижные игры-3 часа.</b>										
20	Эстафета.	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Урок – путешествие в страну «Баскетбол»	Демонстрация. Наблюдение.

						и				
21	Встречная эстафета	1		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Урок – путешествие в страну «Баскетбол»	Демонстрация. Наблюдение.
22	Игра «Перестрелка»	1		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в перестрелку	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбольные мячи.	Урок – игра. «Спортивный калейдоскоп».	Наблюдение.

						<u>Коммун.</u> Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и				
<b>Гимнастика-19 часов</b>										
23-24	Личная гигиена Акробатика	2		выполнять строевые команды	Выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и <u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Маты, инструкции карточки, жетоны, мячи. Малые мячи. Канат.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.

						<p>учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>				
25-26	Лазанье по канату	2		<p>Научиться выполнять строевые упражнения</p> <p>изучение нового материала;</p> <p>лазать по гимнастической стенке, канату;</p>	Выполнять упражнения в равновесии	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Обручи, скакалки, канат, инструкционные карточки.	Страховка.	Наблюдение.



						и				
27-28	Висы	2		лазать по гимнастической стенке, канату; упоры, висы	Выполнять упражнения	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Пеньки, мешочки, маты, инструкционные карточки, жетоны.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.
29-30	Акробатика Правила приема воздушных ванн	2		Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения в равновесии	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Инструкционные карточки, перекладина</p> <p>Гимнастические. Палки, маты, гантели.</p> <p>Жетоны</p>	<p>Урок - викторина.</p> <p>«Спортивный калейдоскоп».</p>	<p>Беседа.</p> <p>Демонстрация.</p>

						<u>Коммун.</u> Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и				
31	Опорный прыжок	1		правильно выполнять подводящие и основные упражнения;	Толчок с силой; приземлятьс я на две ноги.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Гимнастич еский «козел», трамплин	Комбиниров анный урок.	Наблюдение.
32-34	Равновесие	3		Выполнение упражнений на гимнастическом бревне; Использование мешочков для поддержания равновесия во время	Выполнять упражнения в равновесии	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий;	Маты, инструкци онные карточки, скакалки, гантели,	Комбиниров анный урок.	Проверка выполнения комплекса.  Следить за техникой выполнения.

				ходьбы		<p>свой собственный опыт и различную информацию ;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	<p>проявление учебных мотивов;</p>	<p>жетоны.</p>		
35-37	Упражнения с обручами	3		<p>Научиться выполнять акробатические упражнения</p>	<p>Выполнять упражнения в обручем</p>	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Инструкционные карточки, перекладина, обручи</p> <p>Жетоны</p>	<p>Урок - викторина. «Спортивный калейдоскоп».</p>	<p>Беседа. Демонстрация.</p>

						и				
38-39	Упражнения со скакалкой	2		Научиться выполнять акробатические упражнения	Выполнять упражнения с обручем	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Инструкционные карточки, перекладина, обручи</p> <p>Жетоны</p>	<p>Урок - викторина.</p> <p>«Спортивный калейдоскоп».</p>	<p>Беседа.</p> <p>Демонстрация.</p>
40-41	Опорный прыжок	2		правильно выполнять подводящие и основные упражнения;	Толчок с силой; приземляться на две ноги.	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Гимнастический «козел», трамплин</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Наблюдение.</p>

						<u>Коммун.</u> Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и				
<b>Спортивные игры-5 часов.</b>										
42-43	Эстафета	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного » типа	Баскетболь ные мячи.	Урок – путешествие в страну «Баскетбол»	Демонстрация.  Наблюдение.
44-46	Нападающий удар	3		владеть мячом;  рассчитать силу и траекторию удара.	играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели,	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков	Волейболь ные мячи.	Урок – игра. «Спортивны й калейдоскоп	Наблюдение.

					метаниями	сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	«школьного» типа урокам «дошкольного» типа		».	
<b>Лыжная подготовка 20 часа</b>										
47-49	Правила безопасности Температурный режим. Прохождение дистанции.	3		Правильно переносить лыжи	Правильно ухаживать за лыжами	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществляют	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение. Беседа.

						ь контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
50	Скользкий шаг	1		Передвигаться на лыжах, удерживая равновесие	Передвигаться на лыжах, скользкий шаг	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи.  Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация.  Наблюдение.
51-52	Развитие скоростной выносливости	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам	Лыжи.  Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	«дошкольного» типа			
53	Повороты	1		Передвигаться на лыжах; поворачивать	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию ;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать</p>	<p>проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;</p>	<p>Лыжи.</p> <p>Флажки.</p>	Комбинированный урок.	<p>Демонстрация.</p> <p>Наблюдение.</p>



						собственное мнение;				
54-55	Подъем ступающим шагом	2		Передвигаться на лыжах; преодолевать подъемы	Передвигаться на лыжах	<p><u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию ;</p> <p><u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;</p> <p><u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Демонстрация. Наблюдение.
56-57	Прохождение дистанции до 1км	2		Прохождение средней дистанции	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бег в среднем темпе.	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулировать педагогом;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать</p>	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;</p>				
58-60	Попеременный двухшажный ход	3		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал	Передвигаться на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<p><u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u> Договариваться и</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						приходить к общему решению в совместной деятельности				
61-62	Подъем ёлочкой	2		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал	Передвигаться на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
63	Эстафета.	1		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал, соревновательная деятельность	Передвигаться на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и</p>	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Лыжи. Флажки.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						<p>сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>				
64-66	Попеременный двухшажный ход	3		Передвигаться на лыжах; изучать новый материал	Передвигаться на лыжах осваивая технику двухшажного хода	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p>проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа</p>	<p>Лыжи.</p> <p>Флажки.</p>	Комбинированный урок.	Наблюдение.
Подвижные игры 4 часа										

67-68	Эстафета.	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Гимнастические палки. Мячи.	Урок – игра.	Наблюдение.
69-70	Игра «Перестрелка»	2		владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр;	играть в перестрелку	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариват	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбольные мячи.	Урок – игра. «Спортивный калейдоскоп».	Наблюдение.

						ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и				
<b>Спортивные игры 7 часов</b>										
71-72	Правила игры  Подача мяча	2		Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками,ло влей	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного » типа	Волейболь ный мяч	Комбиниров анный урок.	Наблюдение.
73-75	Передача мяча	3		Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками,ло влей	<u>Позн.</u>  понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем;	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного	Волейболь ный мяч	Комбиниров анный урок.	Наблюдение.

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	» типа			
76-77	Блок	2		Изучение нового материала	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, бросками, ловлей	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Волейбольный мяч	Комбинированный урок.	Наблюдение.

Легкая атлетика 25 часа

78-79	<p>Виды закаливания</p> <p>Челночный бег 3x10</p>	2		<p>Изучение нового материала</p>	<p>Правильно распределять применяемую на дистанции скорость</p>	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимать и принимать цели, сформулированные учителем;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности</p>	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u></p> <p>задавать вопросы;</p>	<p>Мячи для метания.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Беседа.</p> <p>Наблюдение.</p>
80-82	<p>Метание мяча на дальность</p>	3		<p>Изучение нового материала</p>	<p>правильно выполнять основные движения в метании;</p>	<p>метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений</p>	<p><u>Позн.</u></p> <p>понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u></p> <p>Принимать и</p>	<p>Мячи для метания</p> <p>Волейбольный мяч.</p>	<p>Комбинированный урок.</p>	<p>Наблюдение.</p>



							сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
83	Прыжок в длину с места.	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	Отталкиваться, приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр Мячи для метания	Комбинированный урок.	Наблюдение.
84	Понятие темп	1		Изучение нового	правильно выполнять	<u>Позн.</u> понимание и	проявление особого	Секундоме	Комбинирован	Демонстрация.

	Бег 60 метров			материала Бегать на короткие дистанции	основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	р	анный урок.	
85	Кросс	1		Изучение нового материала	правильно выполнять основные движения в беге;	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать максимально	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под	Свиссток	Урок – игра.	Наблюдение.

						е расстояние	руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;			
86	Прыжок в длину с разбега  Бег 1000 метров	1		правильно выполнять основные движения в прыжках; подбирать нужный разбег;  при беге рассчитывать силы	Отталкиваться, приземляться в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр  Мячи для метания	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						деятельност и				
87	Бег 30 метров.	1		Бегать на короткую дистанцию	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; использовать речь для регуляции своего действия;	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундомер	Комбинированный урок.	Демонстрация.
88-90	Эстафета.	3		играть в подвижные игры с бегом, прыжками,	играть в подвижные игры с	<u>Позн.</u> понимать и	проявление учебных мотивов;	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

				метаниями	бегом, прыжками, метаниями	принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа			
91-92	Бег 60 метров	2		Изучение нового материала Бегать на короткие дистанции	правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 30 м.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. Сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с	проявление особого интереса к новому, собственному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Секундометр	Комбинированный урок.	Демонстрация.

						учителем; <u>Коммун.</u> Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и; использоват ь речь для регуляции своего действия;				
93	Прыжок в длину с разбега.	1		правильно выполнять основные движения в прыжках;	приземлятьс я в яму на две ноги	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулиро ванные учителем;  <u>Регул.</u>  Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u>  Договариват ься и приходить к общему решению в совместной деятельност и	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Метр  Мячи для метения	Комбиниров анный урок.	Наблюдение.
94-95	Развитие двигательных	2		Знать понятие двигательные	Развивать двигательны	<u>Позн.</u> уметь использоват	проявление особого	Различные	Комбиниров	Наблюдение.

	качеств			качества	е качества	ь наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию ;  <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	вариации	анный урок.	
96-98	Метание мяча.	3		Выполнять метание малого мяча по частям и в целом	метать различные предметы и мячи на дальность с места из различных положений	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию ;  <u>Регул.</u> принимать учебную	проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Мячи для метания.  Рулетка.	Комбинированный урок.	Наблюдение.

						задачу; осуществлять контроль по образцу;  <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;				
99-100	Правила закаливания. Эстафета.	2		играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;  <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу  <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	проявление учебных мотивов; предпочтение уроков «школьного» типа урокам «дошкольного» типа	Баскетбольные мячи.	Комбинированный урок.	Наблюдение.
101-102	Правила поведения на реке	2		Применять правила ТБ на водоемах в течении летних каникул	Понять основные меры предосторожности	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности и адекватное	Метр	Урок – игра. Экскурсия в страну «Спортландию».	Подпись в журнале по технике безопасности. Беседа.



					<p>под руководством учителя;</p> <p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p> <p><u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>осознанное представление о качествах хорошего ученика; проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий</p>			
--	--	--	--	--	---	---	--	--	--