

КГБОУ «Коррекционная школа-интернат I вида»

«СОГЛАСОВАНО»

М/О учителей начальных классов
от «28» августа 2023г., протокол №1
Руководитель М/О Визир Г. В.

«ПРИНЯТО»

Педсовет от «29» августа 2023г.,
протокол №1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор КГБОУ
«Коррекционная школа-интернат I вида»
_____/Л.Ю. Новикова
Приказ №211 от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 3 класса**

Составитель: Галеева Л. И.

г. Владивосток

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования глухих обучающихся составлена на основе ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ от 24 ноября 2022г. № 1023 ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», п.3.4.16

Физическая культура — обязательный учебный курс в общеобразовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения — физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

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 ребёнка, его самоопределения. При формировании учебных планов для обучающихся со сложной структурой дефекта (для глухих обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) учтены нарушения, входящие в структуру дефекта.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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 школой движений;
- 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 определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа обеспечивает достижение к концу 3 класса следующих личностных и предметных результатов.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
- развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её 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 учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать 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 (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Оценка личностных результатов

Личностные результаты глухих обучающихся начальной школы не подлежат итоговой оценке. Формирование и достижение указанных выше личностных результатов - задача образовательной организации. Оценка личностных результатов предполагает, прежде всего, оценку продвижения обучающегося в овладении жизненными компетенциями, которые составляют основу этой группы результатов по отношению к глухим детям.

Оценка предметных результатов

Индивидуальные психофизические особенности глухого ребенка, как правило, проявляются в младшем школьном возрасте через характерную для глухих детей «шаркающую» походку, неуклюжесть, некоторую сутуловатость и нескоординированность всей макромоторики, что является проявлением сочетанного с глухотой нарушения равновесия, связанных с нарушениями внутреннего уха. Поэтому самыми сложными являются действия на гимнастических снарядах (особенно гимнастическое бревно. Регуляция собственных движений неслышащего школьника включает в себя овладение собственной моторной ловкостью, то есть регуляцию силы и качества каждого отдельного движения, и формирования навыков скоординированность всей макромоторики в целом.

Младших глухих школьников отличает поведенческая агрессивность, происходящая из-за трудности регуляции силы и направления движения, которую их слышащие сверстники со своих первых движений, контролируют материнским голосом и реакцией других членов семьи. Для неслышащих детей необходима система специальных занятий, позволяющая регулировать моторную рефлексию и импульсивность. Часто проявления поведенческой невоспитанности глухих и слабослышащих школьников скрывают именно несформированность у них самопроизвольной регуляции моторики. Двигательная неловкость, нескоординированность может быть следствием индивидуальных психофизических особенностей межполушарных взаимодействий и других межфункциональных мозговых взаимодействий. Особенно эти факторы проявляются у леворуких глухих учащихся, а также у детей- амбидекстров. Вместе с тем вялость, апатичность, поведенческая инфантильность может проявляться у тех детей, которые выросли в семьях, где их дошкольное детство сопровождалось гиперопекой со стороны старших членов семьи. Замедленный темп, вялость двигательных реакций в этих случаях характеризуют низкий уровень психической активности школьника с недостатком слуха. В школьный период такая поведенческая дезадаптация приводит к низкому уровню сформированности уровня готовности к школе и сниженному уровню работоспособности.

В ходе мероприятий физического воспитания дети развивают общую моторную ловкость, гармоничность движений, скоординированность движений рук и ног. Моторные навыки глухих школьников можно проанализировать условно, с точки зрения сформированных житейских,

бытовых умений и навыков: одеваться и раздеваться в спальне и раздевалке, делать это опрятно и красиво, в хорошем темпе, то есть достаточно быстро завязывать шнурки, шарф, надевать обувь, варежки, одежды с рукавами и т.д.

Оценка предметных результатов представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов по отдельным предметам. Достижение этих результатов обеспечивается за счёт основных компонентов образовательного процесса – учебных предметов, представленных в обязательной части базисного учебного плана.

Оценка предметных результатов начинается со 2-го класса, в тот период, когда у обучающихся сформированы некоторые начальные навыки письма, счета и чтения, а сама учебная деятельность под руководством учителя становится для них привычной.

В целом оценка усвоения глухими обучающимися предметных результатов должна базироваться на принципах гуманного и индивидуально-дифференцированного подхода. Усвоенные даже незначительные по объему и элементарные по содержанию предметные знания и умения должны выполнять коррекционно-развивающую функцию, поскольку они важны в становлении личности ученика и овладении им социальным опытом.

При оценке итоговых предметных результатов обучения используется традиционная система отметок по 5-балльной шкале.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Отметка «5» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Отметка «4» - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Отметка «3» - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Отметка «2» - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Отметка «1» - упражнение не выполнено; в играх обучающийся показал незнание правил и неумение играть.

Для владения способами физкультурно-оздоровительной деятельности определяются следующие критерии отметок

Отметка «5» - обучающийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги

Отметка «4» - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги

Отметка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов

Отметка «2» - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Легкоатлетические упражнения

Техника безопасности во время занятий физической культурой. Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. «Встречная эстафета» (расстояние 10-20м). Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Челночный бег. Метание мяча с места на точность, на дальность. Многоскоки. Равномерный бег до 6-8 мин Прыжки в высоту с разбега способом «Перешагиванием». Прыжки в высоту с разбега. Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега. Медленный бег до 5 мин. Бег 1500 м без учета времени

Подвижные игры с элементами спортивных игр

Техника безопасности во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении. Ведение мяча с изменением направления. Ловля и передача мяча на месте и в движении. Броски в кольцо двумя руками снизу. Ловля и передача мяча на месте и в движении по кругу. Броски в кольцо одной рукой от плеча. Верхняя и нижняя передача мяча над собой. Нижняя прямая подача. Верхняя и нижняя передачи мяча в парах. Верхняя и нижняя передача в кругу. Ловля и передача мяча на месте и в движении в тройках, по кругу. Учебная игра в «мини-баскетбол». Учебная игра в «Пионербол».

Гимнастика с элементами акробатики

Техника безопасности во время занятий гимнастикой. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Лазанье по канату в три приема. Кувырок назад, кувырок вперед. Перелазание через препятствия. Лазанье по канату в три приема. Висы на гимнастической стенке. Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. Висы и упоры. «Мост» с помощью и самостоятельно. Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне. Опорный прыжок на горку из гимнастических матов. Упражнения на разновысоких брусьях. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Комбинация из освоенных элементов на разновысоких брусьях. Комбинация из освоенных элементов на гимнастическом бревне. Преодоление гимнастической полосы препятствий.

Лыжная подготовка

Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой. Скользящий шаг без палок. Повороты переступанием. Скользящий шаг с палками. Подъем ступающим шагом. Повороты переступанием в движении. Спуски с пологих склонов. Попеременный двухшажный ход. Торможение «плугом». Торможение упором. Подъем «лесенкой». Подъем «елочкой». Прохождение дистанции до 2,5 км.

Формы организации учебных занятий

К формам организации занятий по физической культуре в начальной школе относятся разнообразные уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня и самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Для более качественного освоения предметного содержания уроки физической культуры подразделять на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью.

На уроках с образовательно-познавательной направленностью учащихся знакомят со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий с использованием ранее изученного материала.

Уроки с образовательно-предметной направленностью используются в основном для обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр. На этих уроках учащиеся также осваивают новые знания, но только те, которые касаются предмета обучения (например, название упражнений или описание техники их выполнения и т. п.).

Уроки с образовательно-тренировочной направленностью преимущественно используются для развития физических качеств и решения соответствующих задач в рамках относительно жесткой регламентации динамики физической нагрузки от начала урока до окончания его основной части. Помимо целенаправленного развития физических качеств, на уроках с образовательно-тренировочной направленностью необходимо формировать у школьников представления о физической подготовке и физических качествах, физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма. Также на этих уроках обучают способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной (в начальной школе по показателям частоты сердечных сокращений).

В целом каждый из этих типов уроков физической культуры носит образовательную направленность и по возможности включает школьников в выполнение самостоятельных заданий.

Приобретаемые знания, умения и навыки в последующем закрепляются в системе самостоятельных занятий физическими упражнениями: утренней зарядке и гигиенической гимнастике до уроков, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Развитию самостоятельности в младшем школьном возрасте хорошо содействует организация спортивных соревнований и спортивных праздников. Они особенно эффективны, если в основе их содержания используются упражнения, подвижные игры, способы деятельности и знания, освоенные школьниками на уроках физической культуры.

Слова, словосочетания, термины по физической культуре:

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

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

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

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

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

Календарно – тематическое планирование (3 часа в неделю).

№ урока	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов	Тип урока	Элементы Содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Дата урока 2023-2024г
1.	1 четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда	1	Вводный	Первичный инструктаж на уроке по технике безопасности	Знать требования инструкций	..
2.	Гимнастика	Построения и перестроения	2	Обучение	Повороты на месте направо ,налево ,кругом Выполнение команд: «Равняйсь! , «Смирно!» «Вольно!»	Уметь выполнять команды	
3.		Общеразвивающие упражнения без предметов	5	Обучение	Поднимание прямых рук дугами вперёд-вверх, в стороны-вверх, назад-вверх; круги левой и правой рукой перед грудью(попеременно и одновременно	Уметь правильно выполнять упражнения.	.
4.		Упражнения с большим мячом	3	Обучение.	Высокое подбрасывание мяча и ловля его двумя (одной) руками.	Уметь высоко подбрасывать и ловить мяч.	
5.		Упражнения с малым мячом.	2	Обучение.	<u>Ловля и передача мяча</u> от груди двумя руками.	Уметь ловить и передовать мяч от груди двумя руками.	

6.		Упражнения для формирования осанки.	3	Обучение.	Последовательное волнообразное прогибание туловища при переходе из положения сидя на пятках в упор лёжа на бёдрах.	Уметь правильно выполнять упражнение.	
7.		Акробатические упражнения.	3	Обучение.	Кувырок вперёд в группировке из упора присев в упор присев.	Уметь группироваться из упора присев.	
8.		Прыжки.	2	Обучение.	Прыжки через длинную крутящуюся скакалку с вбеганием и выбеганием.	Уметь вбегать и выбегать в крутящуюся скакалку.	
9.		Ходьба.	2	Обучение.	Ходьба с изменением длины и частоты шагов.	Уметь изменять длину и частоту шагов	
10.	Подвижные игры.		3	Комплекс-ный.	ОРУ в движении и на месте, игры с элементами общеразвивающих упражнений, акробатики, с большими мячами, прыжками, бегом: «Через обруч», «Прыжки по полоскам».	Знать названия и правила разученных игр.	
11.	2 четверть.	Инструктаж по	1	Вводный.	Инструктаж по технике	Знать инструкции	

		охране труда.			безопасности на уроке физической культуры.	по технике безопасности.	
12.	Гимнастика.	Построения и перестроения.	2	Обучение.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении.	Уметь перестроиться из колонны по одному в колонну по два, по три в движении.	
13.		Общеразвивающие упражнения без предметов.	2	Обучение.	Махи прямой ногой вперёд с хлопками под поднятой ногой; стоя ноги врозь – повороты и наклоны туловища в сочетании с движениями рук.	Уметь правильно выполнять упражнения.	
14.		Упражнения с большим мячом	2	Обучение.	Ловля мяча после выполнения дополнительных движений, включая повороты кругом.	Уметь правильно выполнять упражнения.	
15.		Упражнения с малым мячом.	2	Обучение.	Ловля мяча правой или левой рукой; удары мячом о стену и ловля его после отскока двумя руками(одной рукой).	Уметь правильно ловить мяч.	

16.		Упражнения для формирования осанки.	2	Обучение.	Лёжа на спине на коврике, перекладывание согнутых ног с одной стороны на другую.	Уметь правильно выполнять упражнения лёжа на спине.	
17.		Акробатические упражнения.	2	Обучение.	Несколько последовательных кувырков вперёд(3-4).	Уметь правильно выполнять последовательные кувырки вперёд.	
18.		Прыжки.	2	Обучение.	Прыжки через короткую скакалку с продвижением вперёд.	Уметь прыгать через короткую скакалку.	
19.		Ходьба.	1	Обучение.	Ходьба в ногу с ускорением.	Уметь ходить в ногу с ускорением	
20.	Подвижные игры.		2	Комплексный.	ОРУ в движении и на месте, Игры с элементами ОРУ, акробатики, прыжками, бегом, метанием: «Второй лишний», «Заяц без дома».	Знать названия и правила разученных игр.	
21.	Лёгкая атлетика.	Бег.	1	Обучение.	Прямолинейный бег с параллельной постанов-	Уметь бегать на скорость.	

					кой стоп.Бег на скорость на расстоянии до 40 м.		
22.		Прыжки.	1	Обучение.	Прыжки в высоту способом «согнув ноги» с 5-7 беговых шагов.	Уметь прыгать в высоту.	
23.		Метание.	1	Комплексный.	Метание малого мяча из-за спины через плечо	Уметь метать малый мяч из-за спины через плечо.	
24.	3 четверть. Основы знаний.	Инструктаж по охране труда.		Вводный.	Повторный инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры.ОРУ без предметов шагая по кругу и ОРУ на месте.	Знать требования инструкций. Знать правила, разученных игр. Знать порядок упражнений.	
25.	Гимнастика.	Построения и перестроения.		Обучение.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три в движении; ходьба в ногу.	Уметь перестраиваться из колонны по одному в колонну по два, по три.	
26.		Общеразвивающие упражнения		Обучение.	Приседания и полуприседания на носках и на	Уметь выполнять правильно зада-	

		ния без предметов.			всей ступне с одновременными движениями рук вперёд, вверх или в стороны.	ние.	
27.		Упражнения с большим мячом		Комплексный.	ОРУ двигаясь по кругу, на месте.Перебрасывание мяча друг другу в парах от груди, двумя руками от правого (левого) плеча.	Уметь перебрасывать мяч друг другу в парах от груди.	
28.		Упражнения с малым мячом.		Комплексный.	ОРУ на месте.Ведение мяча на месте и в движении правой(левой) рукой.	Уметь вести мяч на месте и в движении.	
29.		Упражнения для формирования осанки.		Обучение.	Стойка на носках на одной линии;сидя на скамейке – захват стопами гимнастической палки.	Уметь выполнять упражнения для формирования осанки.	
30.		Акробатические упражнения.		Обучение.	Стойка на лопатках из положения лёжа на спине.	Уметь выполнять стойку на лопатках из положения лёжа на спине.	
31.		Равновесие.		Обучение.	Ходьба по бревну широкими шагами.	Уметь ходить по бревну широкими шагами, сохраняя	

						равновесие.	
32.		Прыжки.		Обучение.	Прыжки на мягкие препятствия(гимнастические маты, положенные друг на друга) высотой до 90 см.	Уметь выполнять прыжки через препятствие высотой 90 см.	
33.		Ходьба.		Комплексный.	ОРУ в движении и на месте.Ходьба в ногу в колонне по одному(по два, по три), в шеренге.	Уметь ходить в ногу в колонне по одному(по два, по три), в шеренге.	
34.	Лёгкая атлетика.	Бег.		Комплексный.	ОРУ на месте.Высокий старт; бег с преодолением препятствий.	Уметь бегать с преодолением препятствий.	
35.		Прыжки.		Обучение.	Прыжки с места в длину с отталкиванием одной или двумя ногами.	Уметь прыгать в длину с отталкиванием одной или двумя ногами.	
36.		Метание.		Обучение.	Метание малого мяча через сетку, натянутую на высоте 2,5 м.	Уметь метать малый мяч через сетку.	
37.	Подвижные игры.			Комплексный.	ОРУ в движении и на месте.Игры с элементами	Уметь организовать и провести	

					ми акробатики, с большими мячами, с сохранением равновесия, прыжками, бегом, метанием: «Выиграть время дальним броском», «Карусель», «Через обруч».	разученную игру.	
38.	4 четверть. Гимнастика.	Инструктаж по охране труда. Построения и перестроения.		Комплексный.	Инструктаж по Т/Б на уроках. Выполнение всех команд учителя.	Знать требования инструкций. Уметь правильно выполнять все пройденные упражнения по построению и перестроению. Выполнение всех команд учителя.	
39.		Общеразвивающие упражнения без предметов.		Комплексный.	Наклоны головы в стороны, круговые движения головой, упор присев на одной ноге; переход из упора присев в упор лёжа.	Знать и уметь весь комплекс ОРУ.	
40.		Упражнения с большим мячом		Комплексный.	ОРУ в движении. Ведение мяча.	Уметь вести большой мяч в беге.	

41.		Упражнения с малым мячом.		Комплексный.	Перебрасывание мяча друг другу одной рукой на расстоянии 4-6 метров. ОРУ на месте.	Уметь перебрасывать мяч друг другу.	
42.		Акробатические упражнения.		Комплексный.	Стойка на лопатках перекатом назад из упора присев. ОРУ в движении и на месте.	Уметь выполнять стойку на лопатках перекатом назад из упора присев.	
43.		Равновесие.		Комплексн.	Бросание и ловля мяча, опускание на одно коленно и вставание с помощью, без помощи рук, повороты на носках на 90, на 180). ОРУ в движении и на месте.	Уметь бросать и ловить мяч, опустившись на одно колено. Уметь поворачиваться на носках на 90-180. Знать и уметь выполнять весь комплекс ОРУ.	
44.		Прыжки.		Комплексн.	Прыжки в упор стоя на коленях (гимнастические маты) с последующим переходом в упор присев и соскоком вперёд. ОРУ в движении и на месте.	Уметь прыгать в упор стоя на коленях с последующим переходом в упор присев и соскоком вперёд. Уметь выполнять	

						весь комплекс ОРУ.	
45.		Ходьба.		Комплексн.	Ходьба с сохранением правильной осанки; ходьба с высоким подниманием бедра. ОРУ в движении и на месте.	Уметь при ходьбе сохранять правильную осанку. Уметь выполнять весь комплекс ОРУ.	
46.	Лёгкая атлетика.	Бег.		Комплексн.	ОРУ в движении и на месте. Бег в медленном темпе на расстояние до 500-700 метров.	Уметь выполнять весь комплекс ОРУ. Уметь бегать в медленном темпе на расстояние.	
47.		Прыжки.		Комплексн.	ОРУ в комплексе. Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание»; прыжки в длину с места через верёвку, натянутую на высоте 15-20 см.	Уметь выполнять весь комплекс ОРУ. Уметь прыгать в высоту.	
48.		Метание.		Комплексн.	ОРУ в комплексе. Метание малого мяча на дальность.	Уметь выполнять весь комплекс ОРУ. Уметь метать мяч на дальность.	
49.	Подвижные игры.			Комплексн.	ОРУ в комплексе.	Уметь выполнять весь комплекс	

					Игры с элементами ОРУ, акробатики, с большими мячами, сохранением равновесия, прыжками, бегом, метанием: «Прыжки по полоскам», «Второй лишний», «Попади в мяч», «Пионерский мяч», эстафеты с бегом, прыжками.	ОРУ. Уметь организовать и провести разученные игры. .	
--	--	--	--	--	---	--	--

