

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
школа № 380 Красносельского района Санкт-Петербурга
имени А.И.Спирина
(ГБОУ школа № 380 Санкт-Петербурга)**

ПРИНЯТА

Решением Педагогического совета
Протокол от 30.08.2022 № 1

УТВЕРЖДЕНА

Приказом директора
от 30.08.2022 № 227-од

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре**

Класс: 3 класс (ОВЗ)

Учебный год: 2022–2023

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебно-методический комплекс

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2009.
2. Рабочая программа « Физическая культура» Предметная линия учебников М.Я.Виленский, В.И. Ляха 1-4 класс. Пособие для учителей образовательных учреждений. Москва «Просвещение» 2012
3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004

Учебники:

Авторы: В.И. Лях Физическая культура 1-4 классы, Учебник для общеобразовательных учреждений, Москва «Просвещение» 2013.

Рабочая программа может использоваться при реализации в форме электронного обучения с применением дистанционных технологий. Также возможно использование дистанционных технологий при реализации программы в очной форме.
Возможно использование рабочих тетрадей, идущих в комплекте с учебником.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в

движениях и передвижениях человека;

- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятиями физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры.

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

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

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

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

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

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

— характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

— находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

— общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

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

— организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

— планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

— анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

— видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

— оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

— управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

— технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

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

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

На изучение физической культуры в 3 классе в учебном плане школы отводится из основной части всего 102 часа , 3 часа в неделю.

Данная программа адресована обучающимся 3 класса с разноуровневой подготовкой. Курс позволяет обеспечить требуемый уровень подготовки школьников, предусмотримый государственным стандартом образования.

Основное содержание курса

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты			Деятельность обучающихся
			Предметные	Метапредметные	Личностные	
1.	Гимнастика	18	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайсь!»</p> <p>Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивать технику гимнастических упражнений на спортивных снарядах.</p> <p>Осваивать универсальные умения по</p>	<p>Регулятивные</p> <p>Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Способы организации рабочего места.</p> <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиям её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> <p>Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям</p> <p>Познавательные</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических упражнений.</p> <p>Осмысление правил безопасности (что делать и что опасно делать) при</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.</p> <p>Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.</p> <p>Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности и трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры.</p> <p>Описывают состав и содержание акробатических упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении.</p> <p>Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>Описывают и осваивают технику</p>

			<p>взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений.</p> <p>Описывать технику гимнастических упражнений прикладной направленности.</p> <p>Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности.</p>	<p>выполнении акробатических, гимнастических упражнений.</p> <p>Коммуникативные</p> <p>Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p>		<p>упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Описывают технику осваиваемых танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приёмы. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p>
2.	Лёгкая атлетика. Кроссовая подготовка.	21+1 8	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых</p>	<p>Регулятивные</p> <p>Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта.</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения.</p> <p>Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.</p> <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге, прыжках и метаниях.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе.</p> <p>Выбирают индивидуальный темп ходьбы, контролируют его по частоте сердечных сокращений.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками и родителями в процессе совместных пеших прогулок.</p> <p>Включают упражнения в ходьбе в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Демонстрируют вариативное выполнение беговых упражнений.</p> <p>Применяют беговые упражнения для развития координационных способностей.</p>

			<p>упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении прыжковых упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику бросков большого набивного мяча. Осваивать технику бросков большого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча. Проявлять качества силы, быстроты при выполнении бросков большого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. мяча.</p>	<p>признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.</p> <p>Познавательные Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированность и, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>Выбирают индивидуальный темп передвижения, контролируют его по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение прыжковых упражнений. Применяют прыжковые упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей. Включают прыжковые упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Описывают технику выполнения метания малого мяча разными способами, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Демонстрируют вариативное выполнение метательных упражнений. Применяют упражнения в метании малого мяча для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения метательных упражнений, при этом соблюдают правила безопасности. Включают метательные упражнения в различные формы занятий по физической культуре. Включают беговые, прыжковые и метательные упражнения в различные формы занятий по</p>
--	--	--	--	--	---	--

						физической культуре. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их.
Подвижные игры и подвижные игры на основе баскетбола.	18+ 24	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах, группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время</p>	<p>Регулятивные Умение организовать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе знаний имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия по базовым видам спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.</p> <p>Коммуникативные Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели</p>	<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками данные игры, осуществляют судейство. Используют подвижные игры для активного отдыха. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p>	

			<p>учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Осваивать умение выполнять физические упражнения. Развивать физические качества.</p>	<p>Умение с достаточной полнотой точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владением специальной терминологией.</p> <p><i>Познавательные</i></p> <p>Осмысление и объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>		
--	--	--	---	---	--	--

Поурочно-тематическое планирование				
Предмет:	Физическая культура.			
Программа:	КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ учащихся 1 - 11 классов . Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство "Просвещение", 2008			
Учебник:	Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс, 14-е издание. Москва, Просвещение 2013 г.			
Период	№ урока	Тема урока	Контроль	ким
		Легкая атлетика (11 часов)		
	1	1. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	текущий	
	2	2. Ходьба. Бег с максимальной скоростью.	текущий	
	3	3. Бег с максимальной скоростью. Бег на результат 30 метров.	контроль двигательных качеств (бег 30 метров)	
	4	4. Бег с максимальной скоростью (60м). (ГТО)	текущий	
	5	5. Бег на результат 60 метров. (ГТО)	контроль двигательных качеств (бег 60 м)	
	6	6. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. ГТО	текущий	
	7	7. Прыжок в длину с места. (ГТО)	контроль двигательных качеств (прыжок в длину с места)	
	8	8. Прыжок в длину с разбега (ГТО)	контроль двигательных качеств (прыжок в длину разбега)	
	9	9. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. ГТО	текущий	
	10	10. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. ГТО	контроль двигательных качеств	

			(метание мяча)	
	11	11. Метание малого мяча с места на заданное расстояние.	текущий	
		Кроссовая подготовка (11 час)		
	12	1. Инструктаж по ТБ. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	текущий	
	13	2. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	текущий	
	14	3. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Волк во рву".	текущий	
	15	4. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Волк во рву".	текущий	
	16	5. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Два мороза".	текущий	
	17	6. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Два мороза".	текущий	
	18	7. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра "Рыбаки и рыбки".	текущий	
	19	8. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра "Рыбаки и рыбки".	текущий	
	20	9. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра "Перебежка с выручкой".	текущий	
	21	10. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи".	текущий	

	22	11. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи".	текущий	
		Гимнастика с элементами акробатики (18 часов)		
	23	1. Инструктаж по ТБ. Строевые упражнения. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперёд.	текущий	
	24	2. Строевые упражнения. Перекаты, группировка.	текущий	
	25	3. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	текущий	
	26	4. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	текущий	
	27	5. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	текущий	
	28	6. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	текущий	
	29	7. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	текущий	
	30	8. . Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа.	текущий	
	31	9. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. (ГТО)	текущий	
	32	10. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.	текущий	
	33	11. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе.(ГТО)	текущий	
	34	12. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	текущий	
	35	13. Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». наклон вперед из положения сидя. (ГТО)	контроль двигательных качеств (наклон вперед)	
	36	14. Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. Наклон вперед из положения стоя. ГТО	контроль двигательных качеств (наклон вперед)	

	37	15. Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по канату.	текущий	
	38	16. Строевые упражнения. Лазание по канату и по наклонной скамейке в упоре лёжа.	текущий	
	39	17. Строевые упражнения. Перелезание через гимнастического коня. Лазание по канату.	текущий	
	40	18. Строевые упражнения. Лазание по канату и по наклонной скамейке в упоре лёжа.	текущий	
		Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа)		
	41	1. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	текущий	
	42	2. Ловля и передача мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	текущий	
	43	3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	текущий	
	44	4. Ловля и передача мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	текущий	
	45	5. Ловля и передача мяча в движении. Ведение бегом. Броски в щит.	текущий	
	46	6. Ловля и передача мяча в движении. Ведение бегом. Броски в щит.	текущий	
	47	7. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение шагом и бегом. Броски в щит.	текущий	
	48	8. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение шагом и бегом.	текущий	
	49	9. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	текущий	
	50	10. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение бегом. Бросок двумя руками от груди.	текущий	
	51	11. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение бегом. Бросок двумя руками от груди.	текущий	

	52	12. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение бегом. Бросок двумя руками от груди.	текущий	
	53	13. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	текущий	
	54	14. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
	55	15. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	текущий	
	56	16. Бросок двумя руками от груди. Игра "Школа мяча".	текущий	
	57	17. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	текущий	
	58	18. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	текущий	
	59	19. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	текущий	
	60	20. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	текущий	
	61	21. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	текущий	
	62	22. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	текущий	
	63	23. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	текущий	

	64	24. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	текущий	
		Подвижные игры (18 часов)		
	65	1. Инструктаж по ТБ. Игры " Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты.	текущий	
	66	2. Игры " Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты.	текущий	
	67	3. Игры "Кто обгонит?", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами.	текущий	
	68	4. Инструктаж по ТБ. Игры "Кто обгонит?", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами.	текущий	
	69	5. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами.	текущий	
	70	6. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". Эстафеты с обручами.	текущий	
	71	7. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". Эстафеты с обручами.	текущий	
	72	8. Игры " Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	текущий	
	73	9. Игры " Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	текущий	
	74	10. Игры " Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	текущий	
	75	11. Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафеты.	текущий	
	76	12. Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафеты.	текущий	
	77	13. Инструктаж по ТБ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты.	текущий	
	78	14. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты.	текущий	

	79	15. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты.	текущий	
	80	16. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты.	текущий	
	81	17. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты.	текущий	
	82	18. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты.	текущий	
		Кроссовая подготовка (10 час)		
	83	1. Инструктаж по ТБ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи".	текущий	
	84	2. Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Гуси-лебеди".	текущий	
	85	3. Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди".	контроль двигательных качеств (бег 1000 м)	
	86	4. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	текущий	
	87	5. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	текущий	
	88	6. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Волк во рву".	текущий	
	89	7. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Волк во рву".	текущий	
	90	8. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Перебежка с выручкой".	текущий	
	91	9. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с выручкой".	текущий	

	92	10. Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди".	контроль двигательных качеств (бег 1000 м)	
		Лёгкая атлетика (10 часов)	текущий	
	93	1. Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	текущий	
	94	2. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). ГТО.	контроль двигательных качеств (бег 60 метров)	
	95	3. ОРУ. Ходьба. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат 30 метров.	контроль двигательных качеств (бег 30 метров)	
	96	4. ОРУ. Бег на результат 60 метров. Игра "Смена сторон".	текущий	
	97	5. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси - лебеди"	текущий	
	98	6. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси - лебеди"	текущий	
	99	7. ОРУ Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки"	текущий	
	100	8. ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Игра "Зайцы в огороде"	текущий	
	101	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде"	текущий	
	102	10. ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Дальние броски"	текущий	

Поурочно-тематическое планирование			
Предмет:	Физическая культура.		
Программа:	КОМПЛЕКСНАЯ ПРОГРАММА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ учащихся 1 - 11 классов . Авторы: В.И. Лях, А. А. Зданевич. Издательство "Просвещение", 2008		
Учебник:	Лях В.И., Физическая культура 1-4 класс, 14-е издание. Москва, Просвещение 2013 г.		
Период	№ урока	Тема	Форма проведения
	1	Лёгкая атлетика (11 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Ходьба, бег. Бег в коридоре с максимальной скоростью.	Практический
	2	2. Техника бега на короткие дистанции.	Теоретический
	3	3.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №1.	Дистанционный
	4	4. Бег с максимальной скоростью (60м). (ГТО)	Практический
	5	5. Техника Бега на 60 метров	Теоретический
	6	6.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №2.	Дистанционный
	7	7. Прыжок в длину с места. (ГТО)	Практический
	8	8. Техника прыжка в длину с разбега	Теоретический
	9	9.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №3.	Дистанционный
	10	10. Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 метров. ГТО	Практический
	11	11.Техника метание малого мяча с места.	Теоретический
	12	12.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №1.	Дистанционный

13	Кроссовая подготовка(11 часов) 1. Инструктаж по ТБ.Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	Практический
14	2.Техника преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	Теоретический
15	3.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №2.	Дистанционный
16	4. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Два мороза".	Практический
17	5. Техника бега на средние дистанции.	Теоретический
18	6.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №3.	Дистанционный
19	7. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 90м, ходьба 90м). Игра "Рыбаки и рыбки".	Практический
20	8. Олимпийские игры	Теоретический
21	9.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №1.	Дистанционный
22	10. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с выручкой", "Шишки, желуди, орехи".	Практический
23	Гимнастика с элементами акробатики (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ.	Теоретический
24	2.Основные правила выполнения зарядки.Комплекс №2.	Дистанционный

	25	3. Строевые упражнения. Прыжки через короткую скакалку.	Практический
	26	4. Разновидности Висов и Уповоров.	Теоретический
	27	5. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №3.	Дистанционный
	28	6. Строевые упражнения. Акробатические упражнения.	Практический
	29	7. Техника выполнения кувырка вперед.	Теоретический
	30	8. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №1.	Дистанционный
	31	9. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Подтягивание. (ГТО)	Практический
	32	10. Техника виса на согнутых руках. Подтягивания.	Теоретический
	33	11. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №2.	Дистанционный
	34	12. Строевые упражнения. Вис стоя и лёжа. Вис на согнутых руках.	Практический
	35	13. Техника наклона вперед из положения сидя. (ГТО)	Теоретический
	36	14. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №3.	Дистанционный
	37	15. Строевые упражнения. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Лазание по канату.	Практический
	38	16. Техника лазания по канату и по наклонной скамейке в упоре лёжа.	Теоретический
	39	17. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №1.	Дистанционный
	40	18. Строевые упражнения. Лазание по канату и по наклонной скамейке в упоре лёжа.	Практический

	41	Подвижные игры на основе баскетбола (24 часа) 1. Инструктаж по ТБ. Техника ловля и передача мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	Теоретический
	42	2. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №2.	Дистанционный
	43	3. Ловля и передача мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	Практический
	44	4. Техника ловли и передачи мяча в движении. Ведение шагом. Броски в щит.	Теоретический
	45	5. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №3.	Дистанционный
	46	6. Ловля и передача мяча в движении. Ведение бегом. Броски в щит.	Практический
	47	7. Техника ловли и передачи мяча на месте в треугольниках. Ведение шагом и бегом. Броски в щит.	Теоретический
	48	8. Основные правила выполнения зарядки. Комплекс №1.	Дистанционный
	49	9. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди.	Практический
	50	10. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение бегом. Бросок двумя руками от груди.	Практический
	51	11. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение бегом. Бросок двумя руками от груди.	Практический
	52	12. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение бегом. Бросок двумя руками от груди.	Практический
	53	13. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Практический
	54	14. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	Практический

55	15. Ловля и передача мяча на месте в круге. Ведение мяча с изменением направления.	Практический
56	16. Бросок двумя руками от груди. Игра "Школа мяча".	Практический
57	17. Инструктаж по ТБ. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Практический
58	18. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди.	Практический
59	19. Ловля и передача мяча на месте в треугольниках. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Практический
60	20. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Практический
61	21. Ловля и передача мяча на месте в квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Практический
62	22. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Практический
63	23. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Практический
64	24. Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. Игра в мини - баскетбол.	Практический
65	Подвижные игры (18 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Игры " Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты.	Практический
66	2. Игры " Заяц без логова", "Удочка". Эстафеты.	Практический
67	3. Игры "Кто обгонит?", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами.	Практический

68	4. Инструктаж по ТБ. Игры "Кто обгонит?", "Через кочки и пенёчки". Эстафеты с мячами.	Практический
69	5. Игры "Наступление", "Метко в цель". Эстафеты с мячами.	Практический
70	6. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". Эстафеты с обручами.	Практический
71	7. Игры "Кто дальше бросит", "Кто обгонит". Эстафеты с обручами.	Практический
72	8. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	Практический
73	9. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	Практический
74	10. Игры "Вызов номеров", "Защита укреплений". Эстафеты с гимнастическими палками.	Практический
75	11. Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафеты.	Практический
76	12. Игры "Кто дальше бросит", "Волк во рву". Эстафеты.	Практический
77	13. Инструктаж по ТБ. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты.	Практический
78	14. Игры "Пустое место", "К своим флажкам". Эстафеты.	Практический
79	15. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты.	Практический
80	16. Игры "Кузнечики", "Попади в мяч". Эстафеты.	Практический
81	17. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты.	Практический
82	18. Игры "Паровозики", "Наступление". Эстафеты.	Практический
83	Кроссовая подготовка (10 час) 1. Инструктаж по ТБ. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с вырубкой", "Шишки, желуди, орехи".	Практический

84	2. Бег (9 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Гуси-лебеди".	Практический
85	3. Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди".	Практический
86	4. Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	Практический
87	5. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 70м, ходьба 100м). Игра "Салки на марше".	Практический
88	6. Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Волк во рву".	Практический
89	7. Бег (6 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Волк во рву".	Практический
90	8. Бег (7 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 80м, ходьба 90м). Игра "Перебежка с выручкой".	Практический
91	9. Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (бег 100м, ходьба 70м). Игра "Перебежка с выручкой".	Практический
92	10. Кросс 1 км. Игра "Гуси-лебеди".	Практический
93	Лёгкая атлетика (10 часов) 1. Инструктаж по ТБ. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м).	Практический
94	2. Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). ГТО.	Практический
95	3. ОРУ. Ходьба. Бег с максимальной скоростью (60 м). Бег на результат 30 метров.	Практический

	96	4. ОРУ. Бег на результат 60 метров. Игра "Смена сторон".	Практический
	97	5. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси - лебеди"	Практический
	98	6. ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра "Гуси - лебеди"	Практический
	99	7. ОРУ Прыжок в длину с разбега. Многоскоки. Игра "Прыгающие воробушки"	Практический
	100	8. ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4-5 метров. Игра "Зайцы в огороде"	Практический
	101	9. ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Зайцы в огороде"	Практический
	102	10. ОРУ. Метание малого мяча на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра "Дальние броски"	Практический

