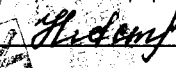
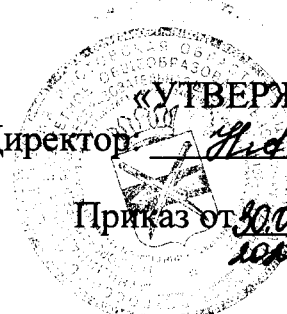


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Углегорская средняя общеобразовательная школа

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  Н.Ю. Астафьева  
Приказ от 30.08.2021 № 711



## **Адаптированная рабочая программа (вариант 7.2)**

по учебному курсу «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

для 3 класса

на 2021 – 2022 учебный год

Составитель программы:  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории  
**Шевченко Наталья Михайловна**

2021 год

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе :

- Федерального образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (пр. МО РФ от 09.06.2016г № 429),
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273- ФЗ «Об образовании в РФ»
- ФЗ РФ от 03.05.2012 №46 – ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов»
- Письма Минобрнауки РФ от 10.04.2008 №АФ – 150/06 «О создании условий для получения образования детей с ОВЗ и детьми – инвалидами»
- Письма Минобрнауки России от 11.03.2016 №ВК – 452/07 «Методические рекомендации по вопросам внедрения ФГОС начального общего образования учащихся с ОВЗ и ФГОС образования обучающихся с УО»
- планируемых результатов начального общего образования;
- учебного плана МБОУ Углегорской СОШ для детей с ОВЗ на 2021 – 2022 учебный год;
- примерной авторской программы В.И.Ляха (Физическая культура 1-4 класс. Москва «Просвещение» )

Программа рассчитана на 3 часа в неделю, 105 часов в год, всего 35 учебных недель

Данная программа разработана на все календарные дни. Изменения даты проведения уроков будут фиксироваться в графе «Дата по факту»

**Цель реализации** адаптированной программы для обучающихся в **специальной образовательной группе с ЗПР**: обеспечение выполнения требований ФГОС НОО обучающихся с ОВЗ посредством создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ЗПР, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

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.

### Планируемые результаты изучения учебного курса

#### Требования к качеству освоения программного материала

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса, занимающиеся **в спецгруппе** должны *иметь представления*:

- о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол.

#### *Уметь:*

- выполнять комплексы упражнений из ЛФК (в зависимости от медицинских показателей);
- выполнять комплексы дыхательных упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки и нарушения зрения (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- составлять и выполнять комплексы упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и состояния здоровья);
- проводить закаливающие процедуры способом обливания под душем;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Демонстрировать физическую подготовленность по годовому приросту результатов** в развитии основных физических качеств в следующих контрольных упражнениях:

- *гибкость* — из положения сидя наклон вперед (касание руками стоп);
- *быстрота* (по выбору) — скорость простой реакции (тест падающей линейки, см); «темпинг-тест» (количество окрестных касаний поверхности листа бумаги карандашом за 10 с);
- *выносливость* — равномерный бег, 300 м;
- *сила* — прыжок в длину с места, см;
- *координация* — метание малого мяча на точность.

Необходимо учитывать следующее: занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио-респираторной системы и дают

хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд/мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).

Особое внимание на занятии должны занимать Общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, отнесенные к спецмедгруппе, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача. Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры.

Обучение рациональному дыханию способствует:

- быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- улучшению окислительно - восстановительных процессов в организме;
- повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха- выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 – выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4..... При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично. Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий. Приступая к занятиям, учитель должен помнить, что уроки необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе урока необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

*Индивидуальный подход* к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В СМГ могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких уроках проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения
- количеству повторов
- активности выполнения
- темпу
- амплитуде движения
- сложности выполнения
- наличие эмоционального фактора
- количеству дыхательных упражнений
- использование предметов, тренажеров

Большое значение при занятиях со СМГ имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным дневников самонаблюдения, медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения

основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп урока в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, уроки в СМГ были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Главным признаком утомления являются понижение работоспособности в результате физических упражнений. Внешне это проявляется в ослаблении внимания, рассеянности, заметных нарушений правильного выполнения упражнений. Движения становятся менее точными, вялыми, неуверенными, ухудшается двигательная координация, появляются жалобы на общее недомогание, головную боль, бледность кожных покровов и слизистых оболочек.

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на уроках (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

## **Содержание учебного предмета**

### **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.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закалывающих 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 длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. 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).

### **Физическое совершенствование**

#### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

#### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Гимнастика с основами акробатики.* Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

*Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

*Лёгкая атлетика. Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, 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;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

*Лыжные гонки.* Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.

*Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

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

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале

## Календарно-тематическое планирование «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

3 класс

(3 часа в неделю, 105 часов в год)

№	Дата	Дата	Раздел программы	Ко
---	------	------	------------------	----



	план	факт	Тема урока	л-во часов
			<b>1 четверть</b> <i>Лёгкая атлетика(18ч.)</i>	
1	1.09		Ходьба и бег. Инструктаж по ТБ на уроке физической культуры. Игра «Пятнашки»	1
2	2.09		Ходьба с преодолением препятствий. Бег 30м. ОРУ. Челночный бег. Эстафета «Вызов номеров»	1
3	6.09		. Бег с ускорением 60м. ОРУ. Бег в чередовании с ходьбой. Строевые упражнения. Эстафета «Смена сторон».	1
4	8.09		Ходьба с изменением длины и частоты шага. ОРУ. Игра «Пустое место». Строевы упражнения	1
5	9.09		Бег с высоким подниманием бедра.	1
6	13.09		Бег с максимальной скоростью. <b>Контроль:</b> бег 30м. Игра «Платочек»	1
7	15.09		Прыжки с поворотом на 180. ОРУ. Челночный бег. Беговые эстафеты.	1
8	16.09		Прыжки в длину с места. ОРУ. Игра «Платочек»	1
9	20.09		Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Игра «Гуси – лебеди»	1
10	22.09		Прыжки с высоты до 40см. ОРУ. Игра «Прыгающие воробушки»	1
11	23.09		Прыжки в высоту. ОРУ. Игра «К своим флажкам» <b>Контроль : прыжки в длину с места</b>	1
12	27.09		Многоскоки 8 м. ОРУ. «Круговая эстафета» <b>Контроль: прыжки в длину с разбега</b>	1
13	29.09		Метание малого мяча в вертикальную цель (2*2м.) с расстояния 5-6м. ОРУ. Игра «Совушка»	1
14	30.09		ОРУ. Метание набивного мяча 1 кг. Игра «Совушка» <b>Контроль: метание малого мяча в вертикальную цель</b>	1
15	4.10		Метание малого мяча в горизонтальную цель. ОРУ. Игра «Защита укреплений». Метание набивного мяча 1 кг.	1
16	6.10		ОРУ. Игра «Защита укреплений» <b>Контроль: метание малого мяча в горизонтальную цель</b>	1
17	7.10		ОРУ. Игра «Зайцы в огороде» Метание на дальность. <b>Контроль: метание набивного мяча 1 кг.</b>	1
18	11.10		ОРУ. Игра «Зайцы в огороде» <b>Контроль: метание на дальность и на заданное расстояние.</b>	1
			<i>Кроссовая подготовка (9ч.)</i>	
19	13.10		Поднимание туловища из положения лёжа. Бег по пересечённой местности. Игра «Третий лишний»	1

20	14.10		Бег по пересечённой местности. Игра «Третий лишний» <b>Контроль: поднятие туловища из положения лёжа.</b>	1
21	18.10		ОРУ. Равномерный бег 3мин. Игра «Пятнашки» Сгибание рук в упоре лёжа	1
22	20.10		Равномерный бег 5мин. Игра «Перебежка с выручкой» <b>Контроль: сгибание рук в упоре лёжа</b>	1
23	21.10		ОРУ. Наклон туловища из положения сидя. Игра: Салки с выручкой» Чередование ходьбы и бега (50бег, 100ходьба)	1
24	25.10		ОРУ. Чередование ходьбы и бега (60бег, 90одьба) <b>Контроль: наклон туловища из положения сидя. Игра:</b> «Салки с выручкой»	1
25	27.10		ОРУ. Бег на выносливость. Игра «Рыбаки и рыбки» Висы на перекладине.	1
26	28.10		ОРУ. Бег на выносливость, с ускорением. Игра «Рыбаки и рыбки», «Что изменилось?»	1
			<b>2 четверть</b>	
27	8.11		ОРУ. Бег на выносливость. Игра «День и ночь» <b>Контроль:</b> <b>бег 1000м.</b>	1
			<i>Гимнастика (19ч.)</i>	
28	10.11		Строевые упражнения, выполнение команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй расчитайсь!». Игра: «Что изменилось. Висы.	1
29	11.11		ОРУ с гимнастическими палками. Построение в две шеренги. Размыкание и смыкание приставными шагами. Висы.	1
30	15.11		Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны и шеренги по одному в колонну по два, по три. <b>Контроль: удержание тела на</b> <b>перекладине.</b>	1
31	17.11		ОРУ с обручами. Игра «День и ночь» . Подтягивание на перекладине. <b>Контроль: строевые упражнения.</b>	1
32	18.11		Подтягивание на перекладине. Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. Игра «Салки – ноги от земли»	1
33	22.11		Перекаты и группировка. Кувырок вперёд. <b>Контроль:</b> <b>подтягивание на перекладине.</b>	1
34	24.11		Перекаты и группировка. Двойной кувырок вперёд. Игра «Салки – ноги от земли»	1
35	25.11		Перекаты и группировка. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Игра «Кто быстрее». <b>Контроль: кувырок вперёд</b>	1
36	29.11		Перекаты и группировка. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Игра «Кто быстрее».	1
37	1.12		Перекаты и группировка. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Кувырок в сторону. <b>Контроль: кувырок назад.</b>	1

38	2.12		. Кувырок вперёд. Кувырок назад. Строевые упражнения: перестроение в шеренгах. <b>Контроль: кувырок в сторону.</b>	1
39	6.12		Строевые упражнения. Стойка на лопатках. Акробатические упражнения на равновесие. Игра «Охотники и утки»	1
40	8.12		ОРУ. Строевые упражнения. <b>Контроль: стойка на лопатках.</b> Акробатические упражнения на равновесие. Игра «Охотники и утки»	1
41	9.12		<b>Контроль: упражнения в равновесии.</b> Ходьба приставными шагами по бревну. Лазание по гимнастической стенке . Игра «Мяч среднему»	1
42	13.12		<b>Контроль: лазание по гимнастической стенке</b> одноимённым и разноимённым способами. Лазание по канату. Игра «Мяч среднему»	1
43	15.12		ОРУ. Лазание по канату. Акробатические упражнения с обручем. Игра «Белые медведи»	1
44	16.12		<b>Контроль: лазание по канату.</b> Акробатические упражнения с гимнастическими палками. Игра «Белые медведи»	1
45	20.12		Танцевальные шаги. Акробатические упражнения со скакалками. Игра «Охотники и утки»	1
46	22.12		Танцевальные шаги, переменный шаг польки, сочетание танцевальных шагов с ходьбой. Акробатические упражнения со скакалками	1
			<b>Подвижные игры (13ч.)</b>	
47	23.12		Подвижные игры в спортивном зале и на воздухе. Инструктаж по ТБ при проведении игр	1
48	27.12		Подвижные игры с элементами прыжков. Игра «К своим флажкам»	1
49	29.12		Подвижные игры с элементами бега. Игра «Два мороза» , «Защита стойки»	1
50	30.12		Подвижные игры с элементами перелезаний .Игра «Пятнашки», «Салки с проползанием».	1
			<b>3 четверть</b>	
51	13.01		Подвижные игры с элементами метания и ловли. Игра «Попади в мяч» , «Метко в цель»	1
52	17.01		Подвижные игры с предметами и без. Игра «Верёвочка под ногами»	1
53	19.01		Подвижные игры с элементами с ограничением пространства и без. Игра «Кто дальше бросит»	1
54	20.01		Подвижные игры с элементами речетатива. Игра «Взятие крепости», «Лисы и куры»	1
55	24.01		Подвижные игры, направленные на развитие выносливости. Игра «Прыгающие воробушки», «Команда	1

			быстрых»,	
56	26.01		Подвижные игры, направленные на развитие скоростно – силовых способностей. Игра «Круговая охота», «Ловля парами»	1
57	27.01		Подвижные игры, направленные на развитие координационных способностей. Игра «Борьба за мяч», «Капитаны»	1
58	31.01		Подвижные игры по выбору детей «Удочка», «Парашютисты»	1
59	2.02		Подвижные игры «Передал – садись», «Салки спиной к щиту»	1
			<b><i>Подвижные игры на основе спортивных игр: баскетбола, пионербола (25ч.)</i></b>	
60	3.02		Ловля и передача мяча в движении способом из-за головы.	1
61	7.02		<b>Контроль:</b> ловля и передача мяча в движении способом из-за головы. Игра «Передай соседу»	1
62	9.02		Ловля и передача мяча в движении способом от груди	1
63	10.02		<b>Контроль:</b> ловля и передача мяча в движении способом от груди. Игра «Передай соседу»	1
64	14.02		Ловля и передача мяча в движении способом с низу.	1
65	16.02		<b>Контроль:</b> ловля и передача мяча в движении способом с низу. Игра «Передал – садись»	1
66	17.02		Ловля и передача мяча в движении способом от плеча	1
67	21.02		<b>Контроль:</b> ловля и передача мяча в движении способом от плеча. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
68	23.02		Ведение большого мяча на месте правой и левой рукой	1
69	24.02		<b>Контроль:</b> ведение большого мяча на месте правой и левой рукой. Игра «Передай соседу»	1
70	28.02		Ведение большого мяча в движении правой и левой рукой	1
71	2.03		<b>Контроль:</b> ведение большого мяча в движении правой и левой рукой. Игра «Передал – садись»	1
72	3.03		Ведение большого мяча вокруг себя	1
73	7.03		<b>Контроль :</b> ведение большого мяча вокруг себя. Игра «Передача мяча в колоннах»	1
74	9.03		Броски в цель с места	1
75	10.03		<b>Контроль:</b> броски в цель с места. Игра «Передай соседу».	1
76	14.03		Ведение большого мяча с броском в кольцо	1
77	16.03		<b>Контроль:</b> ведение большого мяча с броском в кольцо.. Игра «Мяч в корзину»	1
78	17.03		Освоение элементов игры в баскетбол	1
79	21.03		Отработка правил игры в баскетбол. Игра «Мяч в корзину»	1
			<b>4 четверть</b>	

80	4.04		Спортивная игра «Баскетбол»	1
81	6.04		Знакомство с правилами игры «Пионербол». ОРУ	1
82	7.04		Отработка техники игры «Пионербол». Строевые упражнения.	1
83	11.04		Отработка техники игры «Пионербол». Упражнения в равновесии	1
84	13.04		Контроль: техника игры «Пионербол»	1
			<b><i>Кроссовая подготовка ( 8ч.)</i></b>	
85	14.04		Равномерный бег 3 мин. Чередование ходьбы и бега (50м. бег, 100м, ходьба)	1
86	18.04		Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний». Бег 30м.	1
87	20.04		Равномерный бег 5 мин. Бег 30м.Чередование ходьбы и бега (60м. бег, 90м, ходьба)	1
88	21.04		Преодоление малых препятствий. Игра «Пятнашки». <b>Контроль: бег 30м.</b>	1
89	25.04		Полоса препятствий. Бег на развитие выносливости	1
90	27.04		Ходьба и бег по разметкам. Челночный бег. Бег без учёта времени	1
91	28.04		Бег на развитие выносливости. Бег 1000м.	1
92	2.05		<b>Контроль: бег 1000м.</b> Челночный бег. Игра «Третий лишний	1
			<b><i>Лёгкая атлетика (13 ч.)</i></b>	
93	4.05		Прыжки в длину с места	1
94	5.05		Прыжки в длину с разбега	1
95	9.05	11.05	Сгибание рук в упоре лёжа	1
96	11.05		Удержание тела в висе на перекладине	1
97	12.05		Подтягивание на высокой перекладине	1
98	16.05		Поднимание туловища из положения лёжа	1
99	18.05		Наклон туловища вперёд из положения сидя	1
100	19.05		Метание в горизонтальную цель	1
101	23.05		Метание в вертикальную цель.	1
102	25.05		Метание на дальность.	1
103	26.05		Бросок набивного мяча 1кг.	1
104	30.05		Многоскоки (8м.)	1
105	30.05		Подвижные игры с элементами прыжков, бега, перелезаний, метания, с предметами и без.	1

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания ШМО

учителей начального общего образования

№ \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_  
Руководитель ШМО: \_\_\_\_\_ Шевченко Н.М.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР:  
\_\_\_\_\_ С.Н. Макаренко  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2021 г