

| № п/п | Дата | Дата | Тип урока | Тема урока | Деятельность обучающихся на уроке | Планируемые результаты | | | Личностные результаты |
|-----------------------------------|------|------|-------------|---------------------|--|----------------------------------|---|--|--|
| | | | | | | Понятия | Предметные результаты | УУД | |
| Легкая атлетика – 11 часов | | | | | | | | | |
| 1 (1) | | | Вводный | Ходьба и бег | Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж | Разметка, препятствие, ускорение | Знать разновидности ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развить мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 2 (2) | | | Комплексный | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-------------|---------------------|---|----------------------------------|---|--|--|
| | | | | | | | | задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | |
| 3 (3) | | | Комплексный | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 4 (4) | | | Комплексный | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие ско-ростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения | Разметка, препятствие, ускорение | Знать виды ходьбы. Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-------------|---------------------|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | | задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | |
| 5 (5) | | | Учетный | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета, старт, финиш</i> | Разметка, препятствие, ускорение | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием. | П. Правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 6 (6) | | | Комплексный | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | Прыжки в длину с разбега, прыжок в длину с места. | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 7 (7) | | | Комплексный | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. | Прыжки в длину с разбега, | Описывать технику прыжковых упражнений. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| | | | | | | | | | |
|----------|--|--|-------------|----------------|--|---|---|--|--|
| | | | | | Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье | прыжок в длину с места. | Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 8 (8) | | | Комплексный | Прыжки | Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега. К. использовать общие приемы решения поставленных задач. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 9 (9) | | | Комплексный | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. | 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 | П. Уметь правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 10 | | | Компле | Метание | Метание малого | Метание, | Описывать технику | П. Уметь правильно выполнять о | Развитие мотивов |

| | | | | | | | | | |
|------------------------------|--|--|---------------------------|--|---|--|---|--|--|
| (10) | | | ксный | | мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях | малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель. | 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 | движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. Формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 11 (11) | | | Комплексный | Метание | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности | Метание, малый мяч, горизонтальная и вертикальная цель, набивной мяч | Описывать технику метания малого мяча и набивного. Осваивать технику метания малого мяча и набивного Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча и набивного. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять о движения при метании различными способами; метать мяч в цель. К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| Гимнастика – 18 часов | | | | | | | | | |
| 12 (1) | | | Изучение нового материала | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. Управление коммуникацией – координировать и принимать различные позиции во взаимодействии | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------------|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | | упражнениями | Р. Осуществление учебных действий – использовать речь для регуляции своего действия. | |
| 13 (2) | | | Комбинированный | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 14 (3) | | | Комбинированный | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра «Что | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже! Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------------|--|---|---|--|--|--|
| | | | | | изменилось?». Развитие координационных способностей | | | | |
| 15 (4) | | | Комбинированный | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок, стойка. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 16 (5) | | | Совершенствования | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | координационных способностей | | | | |
| 17 (6) | | | Учетный | Акробатика. Строевые упражнения | Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей | «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!» Перекаты, кувырок. | Различать и выполнять строевые команды. Выполнять акробатические элементы – кувырки, стойки, перекаты; соблюдать правила поведения во время занятий физическими упражнениями | П. Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации К. инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Р. планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Проявляют положительное отношение к школе, к занятиям физической культурой |
| 18 (7) | | | Комплексный | Висы. Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе. К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на безопасный, здоровый образ жизни. |
| 19 (8) | | | Комплексный | Висы. Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягива | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установок на |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-------------|----------------------------------|---|--|---|--|--|
| | | | | | согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | ние в висе. | для укрепления здоровья | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | безопасный, здоровый образ жизни |
| 20 (9) | | | Комплексный | Висы. Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 21 (10) | | | Комплексный | Висы. Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|--|--|--|--|---|
| | | | | | предметами. Развитие силовых способностей | | | | |
| 22 (11) | | | Совершенство вания | Висы. Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 23 (12) | | | Учетный | Висы. Строевые упражнения | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей | Вис лежа и стоя. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. | Правильно выполнять висы для укрепления брюшного пресса; характеризовать роль и значение уроков физической культуры для укрепления здоровья Подтягивание: «5» – 5; «4» – 3; «3» – 1. Отжимание от скамейки: «5» – 16; «4» – 11; «3» – 6 | П. Уметь выполнять висы, подтягивание в висе К. взаимодействие – слушать собеседника, формулировать свои затруднения Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. | Навыки сотрудничества в разных ситуациях; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 24 (13) | | | Изучение нового | Опорный прыжок, | Передвижение по диагонали, | Передвижение | Выполнять упражнения на гимнастической | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; | Внутренняя позиция |

| | | | | | | | | | |
|---------|--|--|-------------------|---|--|--|---|--|---|
| | | | материала | лазание, упражнения в равновесии | противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | противоходом. Гимнастический конь. Лазание. | скамейке на развитие координации движений. | выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 25 (14) | | | Совершенствования | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 26 (15) | | | Совершенствования | Опорный прыжок, лазание, | Передвижение по диагонали, противоходом, | Передвижение противоходом | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Внутренняя позиция школьника на |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|---------------------|---|--|---|---|--|---|
| | | | | упражнения в равновесии | «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | дом. Гимнастический конь. Лазание. | координации движений. | К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 27 (16) | | | Совершенство ния | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противоходом. Гимнастический конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 28 (17) | | | Комбинированный | Опорный прыжок, лазание, | Передвижение по диагонали, противоходом, | Передвижение противоходом | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок | Внутренняя позиция школьника на |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------------|--|--|-------------|---|---|---|---|--|---|
| | | | | упражнения в равновесии | «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | дом. Гимнастический конь. Лазание. | координации движений. | К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| 29 (18) | | | Комплексный | Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии | Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей | Передвижение противходом. Гимнастический конь. Лазание. | Выполнять упражнения на гимнастической скамейке на развитие координации движений. | П. Уметь лазать по гимнастической стенке, канату; выполнять опорный прыжок К. Инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения задач Р. Целеполагание – формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры |
| Подвижные игры – 18 часов | | | | | | | | | |
| 30 | | | Комплексный | Подвижные | ОРУ в движении. | Пройденн | Называть игры и | П. Уметь играть в подвижные | Внутренняя |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------------------|-----------------------|--|--|--|---|---|
| (1) | | | ксный | игры | Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | ые названия качеств и подвижных игр. | формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 31 (2) | | | Совершенствова ния | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 32 (3) | | | Совершенствова ния | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------------|-----------------------|--|--|--|---|---|
| 33 (4) | | | Комплексный | Подвижные игры | ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 34 (5) | | | Совершенствования | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 35 (6) | | | Совершенствования | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------------|-----------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | | условиями ее решения. | ситуаций |
| 36 (7) | | | Комплексный | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 37 (8) | | | Совершенствования | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 38 (9) | | | Совершенствования | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-------------------|-----------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | занятий | поставленной задачей и условиями ее решения. | из спорных ситуаций |
| 39 (10) | | | Комплексный | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 40 (11) | | | Совершенствования | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 41 (12) | | | Совершенствования | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|---------------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | травматизма во время занятий | действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | находить выходы из спорных ситуаций |
| 42 (13) | | | Совершенствова ния | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 43 (14) | | | Совершенствова ния | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 44 (15) | | | Совершенствова ние | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|------------|-----------------------|---|--|--|---|---|
| | | | | | | | предупреждения травматизма во время занятий | Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 45 (16) | | | Совершение | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 46 (17) | | | Совершение | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| 47 (18) | | | Совершение | Подвижные игры | ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Вол во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей | Пройденные названия качеств и подвижных игр. | Называть игры и формулировать их правила; организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми; соблюдать правила | П. Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями К. планирование учебного сотрудничества – определять общую цель и пути ее достижения; договариваться о распределении функций и ролей | Внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к уроку физической культуры; умение |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------------|---|--|--|---|---|--|
| | | | | | | | поведения и предупреждения травматизма во время занятий | в совместной деятельности Р. планирование – выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее решения. | не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций |
| Лыжная подготовка – 21 час | | | | | | | | | |
| 48 (1) | | | Комплексный | Вводный. Значение лыжной подготовки. | Значение лыжной подготовки, требование в одежде, обуви и лыжному инвентарю. Познакомить с требованиями программы по лыжной подготовке. | Лыжи, лыжные палки и ботинки, крепления. Лыжный спортивный костюм, рукавицы, шапочка | Выполнять упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости). Ознакомится с правилами поведения на уроках и способами использования спортивного инвентаря. | П. Уметь правильно передвигаться на лыжах. К. Управление коммуникацией – адекватно использовать речь Р. Планирование – составлять план и последовательность действий для планирования и регуляции своей деятельности | Самоопределение – готовность и способность обучающихся к саморазвитию |
| 49 (2) | | | Совершенствования | Скользкий шаг | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним. | Скользкий шаг | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------------------|------------------------------------|--|-----------------------------|---|---|--|
| | | | | | | | | процессе ее выполнения. | |
| 50 (3) | | | Совершенство вания | Скользкий шаг | Техника передвижения скользящим шагом. Прохождение дистанции в 500-600 метров средним. | Скользкий шаг | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.</p> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 51 (4) | | | Совершенство вания | Попеременный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной стойке. | Попеременный двухшажный ход | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.</p> <p>Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов</p> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|---------------------|---|---|--|---|---|--|
| | | | | | | | | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | |
| 52 (5) | | | Совершенство ния | Поперемен- ный двухшажный ход | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. | Поперемен- ный двухшаж- ный ход | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 53 (6) | | | Совершенство ния | Поперемен- ный двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. | Поперемен- ный двухшаж- ный ход | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | деятельности. | |
| 54 (7) | | | Комплексный | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом. Подвижные игры на лыжах. | Спуск на лыжах в основной и низкой стойке, подъем ступающим шагом | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений К. Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |
| 55 (8) | | | Совершенствования | Попеременный двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 56 | | | Комплексный | Попеременный | Попеременный | Попеременный | Моделировать технику | П. Осмысление техники | Развитие |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-------------|---|--|--|---|---|--|
| (9) | | | ксный | й двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. Спуск в основной стойке. | нный двухшажный ход. Поворот переступанием | базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 57 (10) | | | Комплексный | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой. | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема лесенкой, спуск в основной и низкой стойке. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 58 (11) | | | Комплексный | Попеременный двухшажный | Попеременный двухшажный ход. Техника подъема | Попеременный двухшажный | Моделировать технику базовых способов передвижения на | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. | Развитие этических чувств, доброжелательнос |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|---|--|--|---|---|--|
| | | | | ход. Техника подъема лесенкой. | лесенкой. Спуск в основной стойке. Поворот переступанием на выкате со склона. | ый ход. Поворот переступанием | лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. У мение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | ти и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 59 (12) | | | Совершенство вания | Попеременный двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Подъем и спуск на склоне. Поворот переступанием при спуске. | Попеременный двухшажный ход. Поворот переступанием | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. У мение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 60 (13) | | | Комплексный | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки |

| | | | | | | | | |
|------------|--|-------------|---|--|--|---|---|---|
| | | | | | | способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | на основе представлений о нравственных нормах. |
| 61 (14) | | Комплексный | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. | Спуск в основной стойке и подъем лесенкой. Поворот переступанием в движении. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|---|-----------------------------|--|---|--|---|
| 62 (15) | | | Совершенство вания | Подъем и спуск на склоне | Подъем и спуск на склоне | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 63 (16) | | | Совершенство вания | Подъем и спуск на склоне | Подъем и спуск на склоне | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|--|--|---|---|--|
| | | | | | | | | выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. | |
| 64 (17) | | | Совершенство вания | Попеременны й двухшажный ход. | Попеременный двухшажный ход. Развитие выносливости. | | Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. |
| 65 (18) | | | Совершенство вания | Техника передвижения на лыжах. | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|---|--|---|--|---|
| | | | | | | | | учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | |
| 66 (19) | | | Совершенство вания | Техника передвижения на лыжах. | Техника передвижения на лыжах. Развитие физических качеств. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. |
| 67 (20) | | | Учет- ный | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. | Контрольное упражнение. Ходьба на лыжах 1 км. | | Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. | П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|-----------------------|---------------------------------|--------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | <p>Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | <p>рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>нравственных нормах.</p> |
| 68 (21) | | Совершенствова ния | Подъем и спуск на склоне | Подъем и спуск на склоне | | | <p>Проявлять выносливость при прохождении тренировочных дистанций разученными способами передвижения. Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой.</p> | <p>П. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. К. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Р. Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.</p> | <p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> |

| Подвижные игры на основе баскетбола - 24 часа | | | | | | | | | |
|---|--|--|--------------------|--|--|---------------------|---|---|--|
| 69 (1) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;. |
| 70 (2) | | | Совершенствованное | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 71 (3) | | | Совершенствованное | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------------------|--|--|---------------------|---|---|--|
| | | | | | Развитие координационных способностей | | | планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 72 (4) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 73 (5) | | | Совершенствование | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным смещением игроков | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 74 (6) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение | Кольцо, щит, мишень | Знать технику ловли и передачи мяча в движении с параллельным | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-----------------------|--|--|---------------------|--|---|---|
| | | | | | на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | смещением игроков | игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 75 (7) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 76 (8) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 77 (9) | | | Совершенствование | Подвижные игры на | Ловля и передача мяча на месте в | Кольцо, щит, | Освоить подвижные игры на | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на | Оказывать бескорыстную |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|--|---------------------|--|---|---|
| | | | ствование ЗУН | основе баскетбола | треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | мишень | совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. Осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 78 (10) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 79 (11) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|--|---------------------|--|---|---|
| | | | | | координационных способностей | | | задачей и условиями ее реализации; | |
| 80 (12) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 81 (13) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 82 (14) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|---|---------------------|--|---|---|
| | | | | | руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | | | Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | |
| 83 (15) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 84 (16) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 85 (17) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-----------------------|--|---|---------------------|--|---|---|
| | | | | | мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | | развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 86 (18) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 87 (19) | | | Совершенствование ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|---------------------------|--|--|---------------------|--|---|---|
| 88 (20) | | | Совершенство вание ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 89 (21) | | | Совершенство вание ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 90 (22) | | | Совершенство вание ЗУН | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |

| | | | | | | | | | |
|-----------------------------------|--|--|-------------|--|--|--|--|---|---|
| | | | | | Развитие координационных способностей | | | соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | |
| 91 (23) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| 92 (24) | | | Комплексный | Подвижные игры на основе баскетбола | Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей | Кольцо, щит, мишень | Освоить подвижные игры на совершенствование навыков в прыжках, развитие скоростно-силовых способностей, ориентирование в пространстве. | П. Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол К. осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; | Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. |
| Легкая атлетика – 10 часов | | | | | | | | | |
| 93 (1) | | | Комплексный | Ходьба и бег | Ходьба через несколько препятствий. Круговая эстафета. Бег с максимальной | Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета. | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------|---------------------|---|---|--|---|---|
| | | | | | <p>скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей</p> | | <p>нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> | <p>решения поставленных задач; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 94 (2) | | | Комплексный | Ходьба и бег | <p>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</p> | <p>Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.</p> | <p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> | <p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
| 95 (3) | | | Комплексный | Ходьба и бег | <p>Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей</p> | <p>Ходьба с препятствиями. Круговая эстафета.</p> | <p>Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять упражнения по профилактике нарушения осанки выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием</p> | <p>П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р.Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|-------------|---------------------|--|---|---|--|--|
| 96 (4) | | | Учетный | Ходьба и бег | Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон» | Бег на результат | Распределять свои силы во время продолжительного бега; выполнять легкоатлетические упражнения (ходьба, бег); технически правильно держать корпус и руки в медленном беге в сочетании с дыханием | П. Правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м К. Использовать общие приемы решения поставленных задач; Р. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 97 (5) | | | Комплексный | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 98 (6) | | | Комплексный | Прыжки | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно- | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный |

| | | | | | | | | | |
|------------|--|--|-------------|---------------------|---|--|---|---|--|
| | | | | | силовых качеств | отталкивания. Многоскоки | упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 99 (7) | | | Комплексный | Прыжки | Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств | Прыжки в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки | Описывать технику прыжковых упражнений. Осваивать технику прыжковых упражнений. Научится: выполнять легкоатлетические упражнения; технически правильно отталкиваться и приземляться. | П. Правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземляться в яму на две ноги К. использовать общие приемы решения поставленных задач; определять и кратко характеризовать физическую культуру как занятия физическими упражнениями, подвижными и спортивными играми. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 100 (8) | | | Комплексный | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. | Метание малого мяча. | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений | Развитие мотивов учебной деятельности и |

| | | | | | | | | | |
|-------------|--|--|-------------|---------------------|---|---|---|---|--|
| | | | | | Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | | Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча | К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 101 (9) | | | Комплексный | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств | Метание малого мяча. Метание набивного 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 | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. Р. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни |
| 102 (10) | | | Комплексный | Метание мяча | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное | Метание малого мяча. Метание набивного мяча | Описывать технику метания малого мяча. Осваивать технику метания малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. Проявлять | П. Уметь правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы и мячи на дальность с места, из различных положений К. формулировать учебные задачи вместе с учителем; коррекция – вносить изменения в план действия.. | Развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение роли |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|
| | | | | | <p>расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств</p> | | <p>качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p> | <p>Р.формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.</p> | <p>обучающего; формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни</p> |
|--|--|--|--|--|---|--|--|--|---|

Принято на заседании
Протокол № 1 от 28.08.2023 года

Составлена на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта основного общего
образования

Утверждено
Приказ № 118-ОД от 01.09.2023 года
Директор  Шмыкова Е.Р.



Адаптированная рабочая программа
по физической культуре
по учебнику В.И.Ляха
УМК «Школа России»
для ученицы 2 класса
(умственная отсталость (вариант 1))

Составитель: В.Г.Лебедев

2023-2024 учебный год

Пояснительная записка

Адаптивная рабочая программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) разработана в соответствии :

1. С требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья;
2. Закона от 29.12.2012 №273-ФЗ « Об образовании в Российской Федерации»;
3. Примерной адаптированной основной образовательной программы для обучающихся с умственной отсталостью 7.2;
4. Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с ЗПР (вариант 7.2) Орловской ООШ 2022-2023 учебный год;
5. УМК «Школа России». Программа курса «Физическая культура» В.И.Лях М.: Просвещение, 2014 г.
6. Заключение ПМПК №2200598 от 27.10.2022 г.

Программа отражает содержание обучения предмету «Физическая культура» с учетом особых образовательных потребностей учащихся с ЗПР. Сущность специфических для варианта 7.2 образовательных потребностей в приложении к изучению предмета раскрывается в соответствующих разделах пояснительной записки, учитывается в распределении учебного содержания по годам обучения и в тематическом планировании.

Общей целью изучения предмета «Физическая культура» является укрепление здоровья учащихся с ЗПР и совершенствование их физического развития, формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека. Овладение учебным предметом «Физическая культура» представляет сложность для учащихся с ЗПР. Это связано с недостатками психофизического развития детей:

Несформированностью пространственной ориентировки, зрительно-моторной координации, трудностями произвольной регуляции деятельности, трудностями понимания речево-инструкции.

Особенности Ширинкиной Василисы:

Низкие познавательные интересы, узкий кругозор, низкий уровень развития речи, примитивный активный словарь, нарушена лексическая и грамматическая сторона речи. В соответствии с перечисленными трудностями и обозначенными во ФГОС НОО учащиеся с ЗПР особыми образовательными потребностями определяются общие **задачи учебного предмета**:

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

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

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

Принципы, лежащие в основе построения программы:

1. *лично-ориентированные*: двигательного развития, творчества, психологической комфортности;
2. *культурно-ориентированные*: целостного представления о физической культуре, систематичности, непрерывности, «овладения основами физической культуры»;
3. *деятельностно-ориентированные*: двигательной деятельности, перехода от совместной учебно-познавательной деятельности к самостоятельной физкультурной деятельности младшего школьника.

Ценностные ориентиры содержания предмета «Физическая культура»

По окончании начальной школы учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизни человека;
- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- организовывать и проводить занятий 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;
- выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации на высоком качественном уровне;
- 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 условиях

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Согласно базисного учебного плана МБОУ Орловской основной общеобразовательной школы на изучение учебного предмета «Физическая культура» в 3 м классе отводится 3 часа в неделю, таким образом, мною составлена рабочая программа в полном соответствии с базисным учебным планом, а именно: 3 часа в неделю, 102 часа в год.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

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

Метапредметные результаты

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

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)

- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнение простейших акробатических и гимнастических комбинаций на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА 3 класс (102 ч)

1. Базовая часть:

Легкоатлетические упражнения (21 ч)

- бег
- прыжки
- метания

Гимнастика с элементами акробатики (18 ч)

- построения и перестроения
- общеразвивающие упражнения с предметами и без
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах

Лыжная подготовка (21ч)

- скользящий шаг
- попеременный двушажный ход без полок и с палками
- подъём «лесенкой»
- спуски в высокой и низкой стойках

Подвижные игры (18ч)

- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами баскетбола (24 ч)

КОНТРОЛЬ РЕЗУЛЬТАТОВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

В рабочей программе учебного предмета «Физическая культура» запланировано:

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|-----------|---------|----------|---------|---------|---------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | мальчики | | | девочки | | |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150-160 | 131-149 | 120-130 | 143-152 | 126-142 | 115-125 |
| Бег 30 м с высокого старта, сек | 5,8 – 5,6 | 6,3-5,9 | 6,6- 6,4 | 6,3-6,0 | 6,5-5,9 | 6,8-6,6 |
| Бег 1000 метров мин. Сек. | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. Сек. | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для занятий легкой атлетикой имеется:

- беговая дорожка;
- спортивная площадка размером 60х80 м.;
- прыжковая яма;
- гимнастический городок с нестандартным оборудованием;
- секундомер;
- рулетка (30 м.);
- мячи для метания.

Для занятий гимнастикой, подвижными и спортивными играми:

- футбольная площадка размером 40х20м.;
- хоккейная коробка размером 40х20м.;
- спортивный зал размером 12х24м.;
- маты гимнастические (10шт.);
- шведские стенки (5шт.);
- навесные перекладины (5шт.);
- мини-футбольные ворота;

- баскетбольные щиты и кольца;
- волейбольные стойки, сетка;
- гимнастические скамейки (7шт.);
- гимнастический «мост»;
- гимнастический «козел»;
- необходимое количество волейбольных, баскетбольных, футбольных мячей;
- скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли и т.д.

Для занятий лыжной подготовкой:

- лыжная база на 50 пар лыж;
- лыжи пластиковые и полупластиковые 30 пар;
- лыжи деревянные 10 пар;
- лыжные ботинки, палки и крепления в необходимом количестве;
- лыжные мази и парафины;
- станок для обработки лыж.

- Мультимедийный проектор.
- Интерактивная доска.
- Компьютер.
- Интернет-ресурсы.

Учебники

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; -Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ТЦ Сфера»,2005.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебно-методический комплект для обучающегося

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г

Учебно-методический комплект для учителя

- Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2010г
- Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва: «Просвещение»,2011
- Справочник учителя физической культуры, П.А.Киселев, С.Б.Киселева; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы, Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
- Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
- Зимние подвижные игры 1-4 классы, А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
- Дружить со спортом и игрой, Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
- Физкультура в начальной школе, Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № | Название раздела | Количество часов | |
|---|--|---------------------|-------------------|
| | | Примерная программа | Рабочая программа |
| | Базовая часть | 78ч | 102ч |
| | Основы знаний о физической культуре | - | - |
| | Подвижные игры | 18ч | 18ч |
| | Гимнастика с элементами акробатики | 18ч | 18ч |
| | Легкоатлетические упражнения | 21ч | 21ч |
| | Кроссовая подготовка | 21ч | - |
| | Лыжная подготовка | - | 21ч |
| | Вариативная часть | 24ч | - |
| | Подвижные игры с элементами баскетбола | 24ч | 24 |
| | ИТОГО: | 102 ч | 102 ч |

