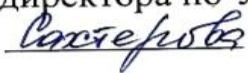


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени А.А. Кузьмичева с. Преполовенка муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете
ГБОУ СОШ с. Преполовенка
Протокол № 8
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Замдиректора по УВР

Сахтерова Н.К.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ СОШ
с. Преполовенка

Лёхина Н.П.
Приказ № 99 о.д.
от «30» августа 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного предмета: «Физическая культура»

Класс: 2

Учитель: Сапегина Ольга Анатольевна

Вид программы: для учащихся с ограниченными возможностями здоровья (вариант 5.1)

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 2 класса разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта общего начального образования.

Рабочая программа по учебному курсу «физическая культура» для 1-4 классов составлена на основе

[-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования \(ФГОС ООО\) приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 №1897 \(ред. от 31.12.2015\) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" \(Зарегистрировано в Минюсте России 01.02.2011 N 19644\).](#)

-примерной программе начального общего образования,

- примерных рабочих программ. Предметная линия учебников В.И. Ляха.1-4 классы.-М.: Просвещение, 2019.

-Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина

Учебник: Физическая культура.1-4класс. Учебник для общеобразоват. учреждения./ под ред. В.И. Ляха.-М.: Просвещение, 2018

В классе обучаются дети с заболеванием и выдвигается ряд конкретных задач физического воспитания:

- коррекция и компенсация нарушений физического развития;
- развитие двигательных возможностей в процессе обучения;
- формирование, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие у учащихся основных физических качеств, привитие устойчивого отношения к занятиям по физкультуре;
- укрепление здоровья.

Система физического воспитания, объединяющая все формы занятий физическими упражнениями, должна способствовать социализации ученика в обществе. В связи с этим в основе обучения физическим упражнениям следующие принципы:

- индивидуализация и дифференциация процесса обучения;*
- коррекционная направленность обучения;*

Классификация физических упражнений в программе несколько изменена.

в разделы гимнастику, лёгкую атлетику, лыжные гонки и подвижные игры введены коррекционные упражнения и заменяются на общеразвивающие и корригирующие упражнения, прикладные упражнения, и игротерапию, в силу низких потенциальных возможностей учащихся.

Используются доступные им виды заданий.

Учащиеся с отклонениями в состоянии здоровья отличаются от здоровых школьников тем, что у них наряду с изменениями функционирования внутренних органов и самочувствия качественно меняется психическое состояние. Поэтому регулярные занятия для таких детей являются жизненно необходимыми. В сфере воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья имеется своя особая направленность: обеспечение духовного и физического развития, профессионально-прикладная подготовленность к труду, усвоение правил и норм поведения в различных условиях.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная система человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

С учётом этих особенностей **целью** примерной программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

Раздел 1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

-
-

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;

оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;

организация и проведение со сверстниками подвижных игр и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;

- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
 - выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Раздел 2. Содержание начального общего образования по учебному предмету

Знания о физической культуре

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

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

- **Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Особенности физической культуры разных народов. Её связь с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

- **Способы физической деятельности**
- Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).
- Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.
- Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).
- физическое совершенствование
- физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.
- Комплексы упражнений на развитие физических качеств.
- Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.
- Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
- Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
- Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
- Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.
- Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
- Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.
- Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

- Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
- Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.
- Броски: большого мяча (1, 2 кг) на дальность разными способами.
- Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
- Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение.
- Подвижные и спортивные игры. На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
- На материале лёгкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
- На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.
- На материале спортивных игр:

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

Планируемые результаты: 2 класс

Ученик научится:

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»;
- характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
- выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
- выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
- выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
- выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
- **демонстрировать уровень физической подготовленности:**

Контрольные упражнения	Уровень
------------------------	---------

	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз	14—16	8—13	5—7	13—15	8—12	5—7
Прыжок в длину с места, см	143—150	128—142	119—127	136—146	118—135	108—117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,0—5,8	6,7—6,1	7,0—6,8	6,2—6,0	6,7—6,3	7,0—6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

Ученик получит возможность научиться:

- *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
- *уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой;*
- *вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;*

Обучающиеся 2 класса научатся:

по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, лазание по гимнастической скамейке, равновесие, опорный прыжок через горку матов, перелазание через гимнастического коня, перекаты, стойку на лопатках, кувырок вперед, мост, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать через скакалку самостоятельно, крутить обруч, выполнять разминку на месте, подтягиваться, отжиматься;

по разделу «Легкая атлетика» — пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность и метание на точность, прыгать прыжки в длину с места и с разбега, проходить полосу препятствий, выполнять чередование ходьбы и бега, эстафетный бег, развивать выносливость до 4 минут, бросать набивной мяч способами «из-за головы», пробегать дистанцию 300 м;

по разделу «Лыжная подготовка» — освоить стойку лыжника, передвигаться на лыжах скользящим шагом без палок, повороты переступанием на месте и в движении, подъем на склон, спуск со склона в основной стойке, проходить дистанцию 500м., 1 км., играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;

по разделу «Подвижные игры с элементами баскетбола» –ловить и передавать мяч на месте и в движении, бросать мяч в баскетбольное кольцо, выполнять ведение мяча на месте правой и левой рукой. Играть в подвижные игры «Бросай – поймай», «Выстрел в небо», «Мяч в обруч», «Прыжки по полоскам», «Бросай далеко», «Волк во рву».

Обучающиеся 2 класса получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;
 - характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья;
 - планировать и корректировать режим дня в зависимости от индивидуальных особенностей учебной и внешкольной деятельности, показателей здоровья, физического развития и физической подготовленности.
-
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
 - выполнять простейшие приемы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах;
 - сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;
 - выполнять легкоатлетические упражнения
 - выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;
 - играть в подвижные игры с элементами баскетбола;
 - выполнять передвижения на лыжах
 - выполнять тестовые упражнения для оценки динамики

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 2 класс

№ пп	Тема урока	Содержание урока	Тип урока	Цели и задачи урока	Планируемые результаты		
					<i>Предметные Вид деятельности для детей с ОВЗ</i>	Личностные	Метапредметные
I четверть							
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>							
1	Техника безопасности на уроках по лёгкой атлетике.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по легкой атлетике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>
2	Высокий старт. Бег 30 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i>		
3	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения. Медленный	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков</i>		

		бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	рованный	техники прыжков в длину с места.	<i>в длину с места.</i>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной</p>	<p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. 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</p>
4	Метание мяча. Многоскоки .	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбини- рованный	Обучение технике метание мяча на дальность, развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике метание мяча на дальность.</i>		
5	Бег до 4 мин. Метание мяча.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбини- рованный	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.</i>		
6	Многоскоки . Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбини- рованный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега.</i>		
7	Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин.	Комбини- рованный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.</i>		

		Бег 30 м.	й			отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
8	Прыжок в длину с места. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Комбини- рованный	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места выполнять метание мяча на дальность.</i>		
9	Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбини- рованный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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.
10	Бег на 500 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Комбини- рованный	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: выполнять силовые упражнения.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности,	Умение технически
11	Бег до 5 мин. Прыжок в длину с разбега	Строевые упражнения. Медленный	Комбини-	Развитие выносливости, учет техники прыжков в	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков</i>		

		бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.	рованный	длину с разбега.	<i>в длину с разбега.</i>	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
12	Прыжок в длину с места. Метание малого мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Комбинируемый	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метания мяча на дальность.</i>		
13	О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбинируемый	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i>		
14	Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Комбинируемый	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.</i>		

		Подвижная игра с элементами легкой атлетики.					
15	О.Р.У. Бег 1000 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м.	Комбинированный	Учет бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Уметь: Бегать на средние дистанции.</i>		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
16	Техника безопасности на уроках по подвижным играм. Эстафета	Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по подвижным играм.</i> <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ.</i> <i>Знать: правила игры;</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
17	Ловля и передача мяча в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Попади	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;</i>		

		в мяч».				личной ответственности	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
18	Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Ловля и передача мяча в движении. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;</i>	за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
19	Передача и ловля мяча на месте в парах.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры;</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
20	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре и эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей	Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения

		Эстафета. Подвижная игра «Попади в мяч».				и чувств.	упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
21	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
22	Забрасывание мяча в корзину.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Обучение технике бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Научиться: технике бросков мяча в корзину. Знать: правила игры;</i>		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
23	ОРУ.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасыван	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию	<i>С выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры;</i>		

		ие и ловля мяча двумя руками. Эстафета. Подвижная игра «Метко в цель».		физических качеств в игре и эстафете.			
24	Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры;</i>		
II четверть							
<i>Гимнастика с элементами акробатики</i>							
25	Техника безопасности на уроках по гимнастике. Прыжки через скакалку	ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку.	Вводный	Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Знать: Правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике выполнения акробатических упражнений. Уметь: выполнять прыжки через скакалку.</i>	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением
26	Ходьба по	Строевые	Ком	Развитие ловкости.	<i>Уметь: выполнять</i>		

	гимнастическо й скамейке.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ ой скамейке. Ходьба по гимнастическ ой скамейке.	бини - рова нны й		<i>комплекс ОРУ; Ходить по гимнастической скамейке; Ползать по гимнастической скамейке.</i>	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	организующих упражнений.
27	Лазанье по гимнастическо й лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастическ ой лестнице. Лазанье по гимнастическ ой лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Ком бини - рова нны й	Обучение технике лазания по гимнастической лестнице.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике лазания по гимнастической лестнице.</i>		Осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.
28	Лазанье по канату произвольным способом.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ ой скамейке. Лазанье по канату произвольны м способом.	Ком бини - рова нны й	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазанье по канату произвольным способом.</i>	Развитие этических	Осмысление правил безопасности (что можно
29	Упражнения на	Строевые	Ком	Выполнить:	<i>Уметь: выполнять</i>		

	гимнастическо й лестнице.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастическ ой лестнице. Ходьба по гимнастическ ой скамейке.	бини - рова нны й	Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	<i>комплекс ОРУ; выполнять Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.</i>	чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной	делать и что опасно делать) при выполнении акробатических, гимнастических
30	О.Р.У. Прыжки через скакалку	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивание в вися на перекладине (м); Подтягивание в вися лежа (д).	Ком бини - рова нны й	Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.</i>	отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам	упражнений, комбинаций. Коммуникативные: Формирование способов
31	О.Р.У. Ползание по гимнастическо й скамейке.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ ой скамейке. Лазанье по канату произвольны м способом.	Ком бини - рова нны й	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазания по канату произвольным способом.</i>	других людей.	позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и

32	Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	Комбинируемые	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; выполнять лазания по канату произвольным способом.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	группах при разучивании Акробатических упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в
33	ОРУ. Упражнения на гимнастической лестнице.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбинируемые	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения на гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.</i>		
34	Прыжки через скакалку	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжки через скакалку.	Комбинируемые	Выполнить упражнения в равновесии. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнить упражнения в равновесии; выполнять силовые упражнения.</i>		
35	О.Р.У. Ползание по	Строевые упражнения.	Комбинируемые	Развитие ловкости. Совершенствование	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		

	гимнастическо й скамейке.	Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастическ ой скамейке. Лазанье по гимнастическ ой лестнице вверх, вниз, влево, вправо.	- рова нны й	техники лазания по гимнастической лестнице.	<i>выполнять лазание по гимнастической лестнице.</i>	Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. Формирование умения понимать причины успеха /неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в
36	Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастическ ой лестнице. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Ком бини - рова нны й	Упражнения на гимнастической лестнице. Обучение технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Научиться: технике лазанья по наклонной скамейке с опорой на руки.</i>		
37	Акробатическ е упражнения	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатическ ие упражнения. Прыжки через скакалку.	Ком бини - рова нны й	Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений. Развитие скоростно-силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; технике лазания по наклонной скамье с опорой на руки.</i>		
38	Лазанье по канату	Строевые упражнения.	Ком бини	Совершенствование техники лазания по	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>		

	произвольным способом.	Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки. Лазанье по канату произвольным способом.	- рованной	наклонной скамье с опорой на руки. Совершенствование техники лазания по канату произвольным способом.	<i>Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки; выполнять лазания по канату произвольным способом.</i>		ситуациях неуспеха.
39	Упражнения на равновесие	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Упражнения на равновесие.	Комбини - рованной	Совершенствование техники лазания по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице. Упражнения в равновесии.</i>		Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы
40	ОРУ.Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ползание по гимнастической скамейке. Лазанье по наклонной скамейке с опорой на руки.	Комбини - рованной	Развитие ловкости. Совершенствование техники лазания по наклонной скамье с опорой на руки.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять лазание по наклонной скамье с опорой на руки.</i>		

41	Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	Комбини - ровны й	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие силы.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице.</i>		достижения результата.
42	Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие.	Комбини - ровны й	Развитие скоростно-силовых качеств. Выполнить: Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжки через скакалку. Упражнения на равновесие</i>		Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к
43	Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке.	Комбини - ровны й	Учет освоения техники выполнения акробатических упражнений. Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Упражнения в равновесии.</i>		
44	ОРУ. Упражнения на равновесие.	Строевые упражнения. Медленный	Комбини -	Выполнить: Упражнения в равновесии.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять</i>		

		бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание, лежа на наклонной скамье.	рованный	Развитие силовых качеств.	<i>Упражнения в равновесии.</i>		известным понятиям.
45	Перелезание через стопку матов.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по гимнастической лестнице вверх, вниз, влево, вправо. Перелезание через стопку матов.	Комбинируемый	Учет освоения техники лазания по гимнастической лестнице. Развитие ловкости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов.</i>		
46	Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине (Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на гимнастической лестнице. Перелезание через стопку матов. Подтягивание в висе на перекладине	Комбинируемый	Выполнить: Упражнения на гимнастической лестнице. Развитие ловкости, силы.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять лазание по гимнастической лестнице; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Подтягивание в висе.</i>		

		(м); Подтягивание в висячем положении					
47	О.Р.У. Упражнения на равновесие.Под тягивания.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения на равновесие. Подтягивание , лежа на наклонной скамье.	Ком бини - рова нны й	Выполнить: Упражнения в равновесии. Развитие силовых качеств.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять упражнения в равновесии; выполнять подтягивание.</i>		
48	Лазанье по канату в три приема	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Перелезание через стопку матов. Лазанье по канату	Ком бини - рова нны й	Развитие ловкости. Учет освоения техники лазания по канату.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять перелезание через стопку матов; выполнять Лазанье по канату.</i>		
III четверть							
<i>Лыжная подготовка</i>							
49	Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке.	ТБ на уроке по лыжной подготовке. Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (б/п)	Ввод ный	Ознакомить с Техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение технике поворотов на месте. Совершенствование	<i>Знать: Правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научиться: технике поворотов на месте. Уметь: передвигаться</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,	Познавательные: смысление, объяснение своего двигательного опыта.

				техники передвижения скользящим шагом (без палок).	<i>скользящим шагом (без палок).</i>	величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
50	Скользящий шаг без палок.	Повороты на месте. Передвижение скользящим шагом (без палок). Передвижение скользящим шагом 30 м.	Комбинируемые	Совершенствование техники поворотов на месте. Совершенствование техники передвижения скользящим шагом (без палок). Обучение техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.	<i>Уметь: выполнять повороты на месте; передвигаться скользящим шагом (без палок). Научиться: техники передвижения скользящим шагом (с палками) на короткие дистанции на время.</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании
51	Скользящий шаг. Ступающий шаг.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Ступающий шаг.	Комбинируемые	Учет техники передвижения скользящим 30 метров, совершенствование техники передвижения ступающим шагом.	<i>Уметь: передвигаться скользящим шагом; Передвигаться ступающим шагом.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
52	Подъем ступающим шагом.	Подъем ступающим шагом. Спуски в низкой стойке.	Комбинируемые	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	<i>Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.</i>		Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми,
53	Спуски в	Подъем	Комбинируемые	Совершенствование	<i>Уметь: подниматься</i>		

	высокой стойке	ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	бини - рова нны й	техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков в низкой стойке.	<i>в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и
54	Подъем ступающим шагом.	Подъем ступающим шагом. Спуски в высокой стойке.	Ком бини - рова нны й	Совершенствование техники подъема ступающим шагом. Совершенствование техники спусков высокой стойке.	<i>Уметь: подниматься в гору ступающим шагом; спускаться с горы в низкой стойке.</i>		
55	Спуски в низкой стойке. Эстафеты	Спуски в низкой стойке. Эстафеты.	Ком бини - рова нны й	Совершенствование техники спусков в низкой стойке. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: спускаться с горы в низкой стойке. Знать: правила эстафеты.</i>		
56	Ступающий шаг. Эстафеты	Ступающий шаг. Эстафеты.	Ком бини - рова нны й	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Знать: правила эстафеты.</i>		
57	Попеременный двухшажный ход (без палок).	Попеременны й двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Ком бини - рова нны й	Обучение технике попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Научиться: технике попеременно двухшажного хода (без палок). Знать: правила эстафеты.</i>		

58	Попеременный двухшажный ход (без палок).	Попеременный двухшажный ход (без палок). Эстафеты.	Комбинируемый	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (без палок). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: передвигаться Попеременным двухшажным ходом (без палок). Знать: правила эстафеты.</i>		анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
59	Попеременный двухшажный ход (с палками)	Ступающий шаг. Попеременный двухшажный ход (с палками).	Комбинируемый	Совершенствование техники передвижения ступающим шагом. Обучение технике попеременно двухшажного хода (с палками).	<i>Уметь: Передвигаться ступающим шагом. Научиться: технике попеременно двухшажного хода (с палками).</i>		
60	Попеременный двухшажный ход (с палками)	Попеременный двухшажный ход (с/п). Эстафеты	Комбинируемый	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты.</i>		
61	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Попеременный двухшажный ход (с палками). Эстафеты.	Комбинируемый	Совершенствование техники попеременно двухшажного хода (с палками). Способствовать развитию физических качеств	<i>Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом (с палками). Знать: правила эстафеты</i>		

				в эстафете.			
62	Передвижение на лыжах до 1 км.	Передвижение скользящим шагом 30 м. Передвижение на лыжах до 1 км.	Комбинированный	Учет освоения техники передвижения скользящим шагом 30 метров. Развитие выносливости.	<i>Уметь: передвигаться скользящим шагом;</i>		
63	Повороты на месте. Эстафеты	Повороты на месте. Эстафеты.	Комбинированный	Совершенствование техники поворотов на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять повороты на месте. Знать: правила эстафеты</i>		
64	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Передвижение на лыжах до 1,5 км.	Комбинированный	Развитие выносливости.	<i>Уметь: Передвигаться попеременным двушажным ходом (с палками) на результат.</i>		
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
65	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля	Игровой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм; Правила игры. Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности

		мяча двумя руками. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».				нравственных нормах. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении
66	.Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.</i>		
67	О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.</i>		

68	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.</i>		упражнений. 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. Регулятивные: Умение организовать
69	Ловля и передача мяча в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры.</i>		
70	Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.</i>		

		от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.		в эстафете.			самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
71	ОРУ.Подбрасывание и ловля мяча двумя руками.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры.</i>		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.
72	Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.</i>		
73	ОРУ.Ловля и передача мяча в движении.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать:</i>		

		Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Мяч на полу».		развитию физических качеств в игре.	<i>правила игры.</i>		Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
74	Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры.</i>		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
75	Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Ловля и передача мяча в движении. П/и «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловлю мяча. Знать: правила игры.</i>		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и
76	ОРУ.Забрасыва	Строевые	Игровой	Совершенствование	<i>Уметь: выполнять</i>		

	ние мяча в корзину. Эстафета.	упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	вой	техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>комплекс ОРУ; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры.</i>		передвижениях человека.
77	Подвижная игра « Подвижная цель».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра « Подвижная цель».	Игро вой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i>		
78	Эстафета. Подвижная игра « Перестрелка».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра « Перестрелка».	Игро вой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры</i>		
IV четверть							
<i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i>							
79	Техника безопасности на уроках по подвижным играм	Т.Б. на уроках по подвижным играм. Строевые упражнения.	Игро вой	Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Совершенствование техники передачи и	<i>Знать: технику безопасности на уроках по подвижным играм Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i>	Формирование навыка систематического	Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.

		Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Передача и ловля мяча на месте в парах. Эстафета.		ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры</i>	наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений.
80	Подвижная игра «Попади в мяч».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры</i>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
81	Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и	Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной

		рукой. Эстафета.				эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	терминологией. Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
82	ОРУ.Подвижная игра «Попади в мяч».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля мяча двумя руками. Передача и ловля мяча на месте в парах. Подвижная игра «Попади в мяч».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств.	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.
83	ОРУ.Эстафета.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля мяча отскочившего от пола. Удары мяча о пол и ловля его одной рукой. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять ловлю мяча. Знать: правила игры</i>	Формирование и проявление положительных качеств	Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
84	Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Подбрасывание и ловля	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Способствовать развитию физических качеств	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча. Знать: правила игры</i>		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее

		мяча двумя руками. Ловля и передача мяча в движении. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».		в игре.		личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
85	Эстафета в колоннах.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Передача и ловля мяча на месте в парах. Забрасывание мяча в корзину. Эстафета.	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры</i>		
86	Подвижная игра «Метко в цель».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ловля и передача мяча в движении. Забрасывание мяча в корзину. Подвижная игра «Метко в цель».	Игровой	Совершенствование техники передачи и ловли мяча. Совершенствование техники бросков мяча в корзину. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча; выполнять броски мяча в корзину. Знать: правила игры</i>		

87	Подвижная игра «Мяч на полу».	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафета. Подвижная игра «Мяч на полу».	Игровой	Способствовать развитию физических качеств в игре и в эстафете.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i> <i>Знать: правила игры</i>		
<i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i>							
88	Техника безопасности на уроках по легкой атлетике	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	Комбинированный	Повторение техники безопасности на уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров с высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Знать: правила поведения на уроке по легкой атлетике.</i> <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i> <i>Знать: правила игры</i>	Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. Развитие	<p>Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Формирование способов позитивного</p>
89	Высокий старт. Бег 30 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м.	Комбинированный	Учёт техники бега с высокого старта на 30 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта 30 метров.</i>		
90	Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Комбинированный	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места.</i>		

		Бег до 4 мин. Прыжок в длину с места.	нны й	длину с места.		самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании Упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.
91	Метание мяча. Многоскоки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Метание мяча на дальность. Многоскоки с ноги на ногу.	Комбини - рова нны й	Совершенствование техники метание мяча на дальность, развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.	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.
92	Бег до 4 мин. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Метание мяча на дальность.	Комбини - рова нны й	Развитие выносливости, совершенствование техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять метание мяча на дальность.</i>		
93	Многоскоки. Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Комбини - рова нны й	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>		
94	Бег до 4 мин. Бег 30 м	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег до 4 мин. Бег 30 м.	Комбини - рова нны й	Развитие выносливости, совершенствование техники бега на 30 метров.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i>		

95	Прыжок в длину с места. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Конт роль	Учет техники прыжков в длину с места, совершенствование техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.</i>	Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.	Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. Умение технически правильно выполнять двигательные действия из
96	Многоскоки . Прыжки в длину с разбега	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Многоскоки с ноги на ногу. Прыжок в длину с разбега.	Ком бини - рованн ы й	Развитие выносливости, совершенствование техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>		
97	Бег на 500 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Бег на 500 м.	Конт роль	Развитие скоростно-силовых качеств, учет бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.</i>		
98	Бег до 5 мин. Прыжок в длину с разбега.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У.	Конт роль	Развитие выносливости, учет техники прыжков в длину с разбега.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с разбега.</i>		

		Бег до 4 мин. Прыжок в длину с разбега.					базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
99	Прыжок в длину. Метание мяча	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с места. Метание мяча на дальность.	Конт роль	Совершенствование техники прыжков в длину с места, учет техники метания мяча на дальность.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять прыжков в длину с места; выполнять метание мяча на дальность.</i>		Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
100	ОРУ.Бег 30 м. Многоскоки	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Многоскоки с ноги на ногу.	Конт роль	Учет техники бега на 30 метров, развитие выносливости.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i>		Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.
101	Подвижные игры с элементами легкой атлетики	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Наклон вперед из положения сед на полу; сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Подвижная игра с	Ком бини - рованн ы й	Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять силовые упражнения.</i>		

		элементами легкой атлетики.					
102	Бег 1000 м.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м.	Конт роль	Учет бега на выносливость.	<i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять бег на длинные дистанции.</i>		