

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

Рассмотрено на заседании МО
учителей

Рук. МО Острел

Протокол № 1

« 28 » 08 2020г.

Проверено.
Зам. директора по УВР

Важгерова

« 31 » 08 2020г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Физическая культура»

Класс : 1 класс

Учитель: Санегина О.А.

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

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» для 1 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.

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.

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 физкультурной 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; перекувырки; 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: 1 класс

Ученик научится:

- получит первоначальные представления 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 организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);

• *демонстрировать уровень физической подготовленности:*

| Контрольные упражнения | Уровень | | | | | |
|---|----------|---------|--------|---------|---------|--------|
| | высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |

| | | | | | | |
|--|----------------------|-------------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|-------------------------|
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| 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 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени | | | | | |

Ученик получит возможность научиться:

– составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы и на формирование правильной осанки;

К концу учебного года учащиеся научатся:

- по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять разминку, направленную на развитие координации движений, удерживать дистанцию, темп и ритм, соблюдать личную гигиену, различать разные виды спорта, держать осанку;
- по разделу «Гимнастика с элементами акробатики» - строиться в шеренгу и колонну, размыкаться на вытянутые в стороны руки, перестраиваться разведения в две колонны, выполнять повороты направо, налево, кругом, команды «Равняйся», «Смирно», «По порядку рассчитайся», «На первый-второй рассчитайся», «Налево в обход шагом марш», «Шагом марш», «Бегом марш», различные перекаты, кувырки вперед, мост, стойка на лопатках, стойку на голове, вис на время, висы на перекладине углом, согнувшись, прогнувшись, вис и перевороты на гимнастических кольцах, прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча, подтягивание на низкой перекладине из вися лежа, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стене, по канату;
- по разделу «Легкая атлетика» - пробегать на скорость дистанции 30 м с высокого старта, различные варианты эстафет, выполнять челночный бег 3 x 10 м, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжки в длину с места, в высоту с прямого разбега, в высоту спиной вперед, броски набивного мяча способами «от груди» и «снизу»;
- по разделу «Лыжная подготовка» - переносить лыжи по командам «На плечо», «По рукой», выполнять ступающий скользящий шаг с палками и без них, повороты переступанием с палками и без них, подъем на склон «полу - елочкой» с палками и без них, спуск под уклон в основной стойке с палками и без них, торможение и падение, проходить дистанцию 1,5 км, кататься на лыжах «змейкой»;
- по разделу «Подвижные игры» - играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Перванские пятнашки», «Гуси – лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два мороза», «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совушка», «осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики – воробушки», «Белки в лесу», «Белочка – защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы – шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостик», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь», выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 1 класс

| № пп | Тема урока | Содержание урока | Тип урока | Цели и задачи урока | Планируемые результаты | | |
|------|------------|------------------|-----------|---------------------|------------------------|------------|----------------|
| | | | | | Предметные | Личностные | Метапредметные |

Вид деятельности
для детей с ОВЗ

I четверть

Легкая атлетика и кроссовая подготовка

| | | | | | | | |
|---|--|--|---------|---|--|---|---|
| 1 | Техника безопасности на уроках по легкой атлетике. | Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | Вводный | Познакомить с правилами поведения в спортивном зале и на уроке; учить слушать и выполнять команды | <i>Научится: выполнять действия по образцу, построение в шеренгу, колонну; соблюдать правила поведения в спортивном зале; выполнять простейший комплекс ОРУ</i> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. |
| 2 | ОРУ. Бег 30 м. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Учить выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; построение в шеренгу по одному; учить бегу 30 м. | <i>Научится: выполнять команды: «Смирно», «Равняйсь»; Бегать по дистанции. Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30 м. Знать: правила игры;</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 упражнений. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| 3 | Бег 30 м. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра | Игровой | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Бегать по дистанции 30</i> | | Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять |

| | | | | | | | |
|---|--------------------------------------|--|---------|---|---|--|---|
| | | с элементами легкой атлетики. | | в игре. | <i>м. Знать: правила игры;</i> | | хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 4 | Прыжки в длину с места. Подтягивания | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Обучение технике прыжков в длину с места. Обучение технике подтягивания. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыжкам в длину с места; подтягиваться в положение вис на перекладине. 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. |
| 5 | Прыжки в длину с места. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. 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. |
| 6 | ОРУ. Прыжки в длину с места. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков в длину с места. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; выполнять прыжки в длину с места. Знать: правила игры;</i> | Формирование и | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов |
| 7 | Метание мяча. | Строевые упражнения. | Игровой | Обучение технике метания мяча. | <i>Уметь: выполнять</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------|---|---|--|---|
| | | Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; технике метания мяча. Знать: правила игры;</i> | проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 8 | Метание мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подтягивания. Челночный бег 3x10. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Совершенствование техники подтягивания. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; подтягиваться в положение вис на перекладине</i> | | Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 9 | ОРУ. Метание мяча. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; метать мяч; Знать: правила игры;</i> | | |
| 10 | ОРУ. Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой | Игровой | Обучение технике прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; Научится: прыгать через скакалку. Знать: правила</i> | | |

| | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------|---|--|--|--|
| | | атлетики. | | | <i>игры;</i> | | |
| 11 | Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Игровой | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку. Знать: правила игры;</i> | | |
| 12 | Прыжки через скакалку. Подтягивания . Челночный бег 3x10 | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подтягивания. Челночный бег 3x10. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжков через скакалку. Совершенствование техники подтягивания. | <i>Уметь: выполнять простейший комплекс ОРУ по образцу; прыгать через скакалку; подтягиваться в положение вис на перекладине</i> | | |
| <i>Подвижные игры с элементами спортивных игр</i> | | | | | | | |
| 13 | Техника безопасности на уроках по подвижным играм. | Т.Б. на уроке по подвижным играм. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по подвижным играм. | <i>Знать: правила поведения на уроке по подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Знать: правила игры;</i> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических | 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 |
| 14 | Передачи и ловли мяча на месте. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и | Игровой | Обучение технике передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ. Научится: технике передачи и ловли.</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|---------|---|---|--|--|
| | | ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | | в игре. | <i>мяча на месте. Знать: правила игры;</i> | нагрузок. | взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. |
| 15 | Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. 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. |
| 16 | ОРУ.Передач и и ловли мяча на месте. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники передачи и ловли мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять передачи и ловли мяча на месте. 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. |
| 17 | Ведение мяча на месте. Эстафеты | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Научится: технике ведения мяча на месте. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;</i> | | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 18 | Ведение мяча на месте. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;</i> | | Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---------|--|---|---|---|
| 19 | ОРУ.Ведение мяча на месте. Эстафеты | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча на месте. Способствовать развитию физических качеств в эстафете | <i>Уметь: выполнять ведение мяча на месте; выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;</i> | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | 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. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 20 | О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;</i> | | |
| 21 | Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры;</i> | | |
| 22 | О.Р.У. Подвижная игра | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;</i> | | |
| 23 | О.Р.У. Эстафеты | Строевые упражнения. Ходьба и | Игровой | Развитие физических качеств в игре, в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i> | | |

| | | | | | | | |
|---|---|--|----------------------|--|--|--|---|
| | | медленный бег. О.Р.У. Эстафеты. Подвижная игра «Мяч на полу». | | | <i>Знать: правила игры;</i> | | |
| 24 | О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; подтягиваться в положение вис на перекладине; Знать: правила игры;</i> | | |
| II четверть | | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | | | | | | | |
| 25 | Техника безопасности на уроках по гимнастике | ТБ на уроках по гимнастике. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по гимнастике, обучение технике группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Знать: правила поведения на уроке по гимнастике. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: выполнять группировку присев, сидя, лёжа.</i> | Формирование навыка | Познавательные: Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением |
| 26 | О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Прыжки через скакалку. | Комбини- рованный | Совершенствование техники группировки, развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; прыгать через скакалку;</i> | систематического наблюдения за своим физическим состоянием, | организующих упражнений. Осмысление техники |
| 27 | О.Р.У. | Строевые | Комбини- | Совершенствование | <i>Уметь:</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|--|---|--|
| | Акробатическое упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Группировка присев, сидя, лёжа. | рованный | техники группировки. Обучение технике выполнения акробатических упражнений. | <i>выполнять комплекс ОРУ; группировку присев, сидя, лёжа; Научится: технике выполнения акробатических упражнений.</i> | величиной физических нагрузок. | выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. |
| 28 | О.Р.У. Акробатическое упражнения. Прыжки через скакалку. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения.</i> | Развитие этических чувств, доброжелательности | Осмысление правил безопасности (что можно делать и что опасно делать) при выполнении |
| 29 | Лазание по гимнастической стенке. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазание по гимнастической стенке. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, обучение технике лазания по гимнастической стенке. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения. Научится: технике лазания по гимнастической стенке.</i> | и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания | акробатических, гимнастических упражнений, комбинаций. |
| 30 | Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке.</i> | чувствам других людей. | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со |
| 31 | Лазание по гимнастическ | Строевые упражнения. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по | <i>Уметь: выполнять</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|--|---|--|
| | ой стенке. Упражнения в равновесии. | Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | | гимнастической стенке. Выполнить упражнения в равновесии. | <i>комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке. Научится: выполнять упражнения в равновесии.</i> | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. |
| 32 | О.Р.У. Упражнения в равновесии | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбинированный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии.</i> | | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. |
| 33 | Лазание по наклонной скамейке | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбинированный | Выполнить упражнения в равновесии, обучение технике лазания по наклонной гимнастической скамье. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии. Научится: техники лазания по наклонной гимнастической скамье.</i> | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | Регулятивные: Формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Способы организации рабочего места. |
| 34 | О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Подтягивания. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. Развитие силы. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье.</i> | | |
| 35 | Лазание по канату. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, обучение технике лазания по | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической</i> | | |

| | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|---|
| | | Лазанье по канату. | | канату. | <i>скамье. Научится: технике лазания по канату.</i> | <p>Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.</p> <p>Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения</p> |
| 36 | Лазанье по канату в три приёма. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату. Подтягивания. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие силы. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату.</i> | |
| 37 | Упражнения на гибкость. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазанье по канату произвольным способом. Упражнения на гибкость. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по канату, развитие гибкости. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по канату. Научится: выполнять упражнения на гибкость.</i> | |
| 38 | О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, лёжа. Упражнение на гибкость. | Комбинированный | Совершенствование техники группировки, развитие гибкости. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа; упражнения на гибкость.</i> | |
| 39 | Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Упражнение на гибкость. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, развитие гибкости. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; упражнения на гибкость.</i> | |
| 40 | О.Р.У. Лазание по гимнастическ | Строевые упражнения. Медленный бег. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по гимнастической | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ;</i> | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|--|--|--|---|
| | ой стенке | О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Прыжки через скакалку. | | стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | <i>лазать по гимнастической стенке; прыгать через скакалку.</i> | | результата. |
| 41 | О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Упражнения в равновесии. Подтягивания. | Комбинированный | Выполнить упражнения в равновесии, развитие силы. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнить упражнения в равновесии; выполнять подтягивания.</i> | | Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, |
| 42 | О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по наклонной скамейке. Упражнение на гибкость. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье, развитие гибкости. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по наклонной гимнастической скамье; выполнять упражнение на гибкость.</i> | | классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, |
| 43 | Лазанье по канату произвольным способом. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазать по канату.</i> | | построения рассуждений, отнесения к известным понятиям. |
| 44 | Группировка. Лазание по наклонной скамейке | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Группировка присев, сидя, | Комбинированный | Совершенствование техники группировки, совершенствование техники лазания по наклонной | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Группировку присев, сидя, лёжа;</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------|--|--|--|--|
| | | лёжа. Лазание по наклонной скамейке. | | гимнастической скамье. | <i>Лазать по наклонной скамейке.</i> | | |
| 45 | Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. Упражнения в равновесии. Лазание по наклонной скамейке. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, упражнения в равновесии, совершенствование техники лазания по наклонной гимнастической скамье. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке; выполнять упражнения в равновесии; техники лазать по наклонной гимнастической скамье.</i> | | |
| 46 | О.Р.У. Акробатические упражнения | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. Лазанье по канату произвольным способом. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование техники лазания по канату. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения; лазание по канату.</i> | | |
| 47 | О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Лазание по гимнастической стенке. | Комбинированный | Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке, развитие скоростно-силовых качеств. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; лазать по гимнастической стенке</i> | | |
| 48 | О.Р.У. Акробатические упражнения. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Акробатические упражнения. | Комбинированный | Совершенствование техники выполнения акробатических упражнений, совершенствование | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять акробатические упражнения;</i> | | |

| | | | | | | | |
|--------------------------|--|---|-----------------|--|--|--|--|
| | | Лазанье по канату произвольным способом. | | техники лазания по канату. | <i>лазать по канату.</i> | | |
| III четверть | | | | | | | |
| <i>Лыжная подготовка</i> | | | | | | | |
| 49 | Техника безопасности на уроках по лыжной подготовке. Подбор инвентаря. | ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах. | Вводный | Ознакомить с техникой безопасности на уроках по лыжной подготовке, обучение технике передвижения на лыжах (без палок), обучение технике безопасного падения. | <i>Знать: правила поведения на уроке по лыжной подготовке. Научится: технике передвижения на лыжах (без палок); технике безопасного падения.</i> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Познавательные: смысловое, 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. Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении |
| 50 | Передвижение на лыжах без палок. | Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника. | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике посадки лыжника. | <i>Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике посадки лыжника.</i> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за | |
| 51 | Ступающий шаг(без палок). | Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок). | Комбинированный | Совершенствование техники передвижения на лыжах (без палок), обучение технике ступающего шага (без палок). | <i>Уметь: передвигаться на лыжах (без палок); Научится: технике ступающего шага (без палок).</i> | | |
| 52 | Ступающий шаг(без палок). | Посадка лыжника. Ступающий шаг(без палок). | Комбинированный | Совершенствование техники посадки лыжника. Совершенствование | <i>Знать: технику посадки лыжника. Уметь: передвигаться</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|--|--|-----------------|---|---|--|---|
| | | | | техники ступающего шага (без палок). | <i>ступаящим шагом (без палок).</i> | свои поступки на основе представлений нравственных норм. | 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. |
| 53 | Повороты переступанием | Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники ступающего шага (без палок). Обучение технике поворотов переступанием. | <i>Уметь: передвигаться ступаящим шагом (без палок). Научится: технике поворотов переступанием.</i> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | 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. |
| 54 | Безопасное падение на лыжах | Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. | Комбинированный | Совершенствование техники безопасного падения, совершенствование техники поворотов переступанием. | <i>Уметь: применять технику безопасного падения; выполнять повороты переступанием.</i> | | |
| 55 | Скользкий шаг (без палок). | Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок). | Комбинированный | Совершенствование техники поворотов переступанием, обучение технике скользящего шага (без палок). | <i>Уметь: выполнять повороты переступанием. Научится: технике скользящего шага (без палок).</i> | | |
| 56 | Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке | Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. | Комбинированный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике спуска в низкой стойке. | <i>Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится: технике спуска в низкой стойке.</i> | | |
| 57 | Скользкий шаг (без палок). | Скользкий шаг (без палок). Движения руками во время | Комбинированный | Совершенствование техники скользящего шага, обучение технике движения рук при | <i>Уметь: передвигаться скользящим шагом. Научится:</i> | | Умение технически правильно выполнять |

| | | | | | | | |
|----|---|--|-----------------|--|--|---|---|
| | | скольжения. | | скольжении. | <i>технике движения рук при скольжении.</i> | | двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 58 | Скользящий шаг (с палками). | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, обучение технике скользящего шага (с палками). | <i>Уметь: применять технику движения рук при скольжении; Научится: технике скользящего шага (с палками).</i> | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. |
| 59 | Скользящий шаг (с палками). Движения руками во время скольжения | Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники движения рук при скольжении, совершенствование техники скользящего шага (с палками). | <i>Уметь: применять технику движения рук при скольжении; передвигаться скользящим шагом (с палками).</i> | Формирование и проявление положительных | |
| 60 | Скользящий и ступающий шаг (с палками). | Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники скользящего шага (с палками), обучение технике ступающего шага (с палками). | <i>Уметь: передвигаться скользящим шагом (с палками). Научится: технике ступающего шага (с палками).</i> | качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в | |
| 61 | Посадка лыжника. Скользящий шаг (с палками). | Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками). | Комбинированный | Совершенствование техники посадки лыжника, совершенствование техники ступающего шага (с палками). | <i>Уметь: применять технику посадки лыжника; передвигаться ступающим шагом (с палками).</i> | достижении поставленной цели. | |
| 62 | Подъём | Ступающий | Комбини- | Совершенствование | <i>Уметь:</i> | | |

| | | | | | | | |
|---|--|---|-----------------|---|---|--|--|
| | ступающим шагом | шаг (с палками). Подъём ступающим шагом. | рованный | техники ступающего шага (с палками), обучение технике подъема ступающим шагом. | <i>передвигаться ступающим шагом (с палками). Научится: технике подъема ступающим шагом.</i> | | |
| 63 | Подъём ступающим шагом. Спуск в низкой стойке | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | <i>Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.</i> | | |
| 64 | Подъём ступающим шагом. Спуски с горы | Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом. | Комбинированный | Совершенствование техники спусков в низкой стойке, совершенствование техники подъема ступающим шагом. | <i>Уметь: спускаться с гор в низкой стойке; подниматься в гору ступающим шагом.</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. Эстафеты. | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <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. | Познавательные: Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений |
| 66 | О.Р.У. Ведение мяча в шаге. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Обучение технике ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике ведения мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | Развитие | Коммуникативные: Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Умение объяснять ошибки при |

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------|--|---|--|--|
| 67 | Ведение мяча в шаге. Эстафеты. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | 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 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 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. Умение видеть красоту движений, выделять и |
| 68 | Ведение мяча в шаге. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | |
| 69 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |
| 70 | Бросок мяча 1кг. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах». | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | |
| 71 | Бросок и ловля руками от груди мяча. Эстафеты. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Обучение технике бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научится: технике бросков и ловли мяча от груди.</i> | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и | |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|--|---------|---|--|--|--|
| | | | | | <i>Знать: правила игры.</i> | упорства в достижении поставленной цели. | обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 72 | Бросок руками от груди и ловля мяча. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.</i> | | |
| 73 | Бросок и ловля мяча. Эстафеты. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.</i> | | |
| 74 | Бросок набивного мяча 1кг. Эстафеты. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |
| 75 | О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. | Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |

IV четверть

Подвижные игры с элементами спортивных игр

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------|---|---------|---|---|---------------------|---|
| 76 | Техника безопасности на уроках по | Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые | Игровой | Повторить технику безопасности на уроках по | <i>Знать: технику безопасности на уроках по</i> | Формирование навыка | Познавательные: Осмысление, объяснение своего |
|----|-----------------------------------|---|---------|---|---|---------------------|---|

| | | | | | | | |
|----|---|--|---------|---|--|--|---|
| | подвижным игрой. | упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву». | | подвижным играм. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>подвижным играм. Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | 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. 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 выразить свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 77 | Ведение мяча в шаге. Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. | Умение с достаточной полнотой и точностью выразить 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 анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 78 | Ведение мяча в шаге. Подвижные игры | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву». | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Умение с достаточной полнотой и точностью выразить 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 анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 79 | Бросок руками от груди и ловля мяча. Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.</i> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Умение с достаточной полнотой и точностью выразить 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 анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |
| 80 | Бросок и ловля мяча руками от груди. Подвижная игра Попади в мяч. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; выполнять броски и ловить мяч от груди. Знать: правила игры.</i> | Формирование эстетических потребностей, | Умение с достаточной полнотой и точностью выразить 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 анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта. |

| | | | | | | | |
|---|---|---|-----------------|---|---|--|--|
| | | мяч». | | | | ценностей и чувств. 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. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 81 | ОРУ. Ведение мяча в шаге. Эстафеты | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты. | Игровой | Совершенствование техники ведения мяча в шаге, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | | |
| 82 | Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Совершенствование техники бросков и ловли мяча от груди, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Выполнять ведение мяча в шаге. Знать: правила игры.</i> | | |
| 83 | Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты. | Игровой | Развитие силы, способствовать развитию физических качеств в эстафете. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |
| 84 | Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч». | Игровой | Развитие скоростно-силовых качеств, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |
| <i>Легкая атлетика и кроссовая подготовка</i> | | | | | | | |
| 85 | Техника безопасности | Т.Б. на уроках по легкой | Комбинированный | Повторить технику безопасности на | <i>Уметь: выполнять</i> | | Познавательные: |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|--|---|
| | на уроках по легкой атлетике. Высокий старт. | атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетике. | | уроках по легкой атлетике. Совершенствование техники бега на 30 метров высокого старта. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>комплекс ОРУ; бегать 30 метров с высокого старта. Знать: правила игры.</i> | Формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок. | Осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. |
| 86 | Прыжок в длину с разбега. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетике. | Комбинированный | Обучение технике прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Научиться: технике прыжка в длину с разбега. Знать: правила игры.</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 упражнений. |
| 87 | Метание мяча. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетике. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.</i> | Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей. | Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. |
| 88 | Бег 30 м. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.</i> | | Умение с достаточной полнотой и точностью |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------|--|-----------------|--|---|---|--|
| | | легкой атлетики. | | | | | выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией. |
| 89 | Прыжок в длину с разбега. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.</i> | Формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. | Регулятивные: Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. |
| 90 | Метание мяча. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.</i> | Формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. | 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. |
| 91 | Высокий старт. Бег 300м. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 300 м. | Комбинированный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.</i> | | Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. |
| 92 | ОРУ. Бег 30 м. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 30 метров. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров. Знать: правила игры.</i> | | Умение планировать |

| | | | | | | | |
|----|--|---|-----------------|--|---|--|--|
| 93 | ОРУ. Метание мяча. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метание мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники метания мяча. Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; метать мяч. Знать: правила игры.</i> | | собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения. Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека. |
| 94 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.</i> | | |
| 95 | Высокий старт. Бег 500 м. | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 500 м. | Комбинированный | Совершенствование техники бега с высокого старта, развитие выносливости. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать с высокого старта.</i> | | |
| 96 | Бег 30 м. Метание мяча | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метание мяча. | Комбинированный | Совершенствование техники бега на 30 метров, совершенствование техники метания мяча. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; бегать 30 метров.</i> | | |
| 97 | О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. | Комбинированный | Способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |

| | | | | | | | |
|----|---|---|-----------------|--|---|--|--|
| | атлетики. | Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | | | | | |
| 98 | Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Совершенствование техники прыжка в длину с разбега, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; прыгать в длину с разбега. Знать: правила игры.</i> | | |
| 99 | О.Р.У. Бег 1000 м | Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики. | Комбинированный | Развитие выносливости, способствовать развитию физических качеств в игре. | <i>Уметь: выполнять комплекс ОРУ; Знать: правила игры.</i> | | |

