

Департамент по социальной политике
Администрации городского округа Саранск
Республики Мордовия
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза В.Б. Миронова»

Рассмотрено
на методическом объединении учителей
начальных классов МОУ «Гимназия № 20
имени Героя Советского Союза В.Б.
Миронова»
Руководитель МО Лебедева Е.И. Лебедева
Протокол заседания МО № 1 от 30.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского
Союза В.Б. Миронова» г.о. Саранск РМ
Щемерова Л.А. Щемерова
Протокол заседания МС № 1 от 30.08.2024 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МОУ «Гимназия № 20 имени Героя
Советского Союза В.Б. Миронова»
г.о. Саранск РМ
Аюпов Р.К. Аюпов
Приказ № 03-02/268 от 02.09. 2024 г.



**Адаптированная основная общеобразовательная программа
начального общего образования обучающихся
с задержкой психического развития. Вариант 7.1
Физическая культура**

1 класс

Автор – составитель: Яушева Ольга Анатольевна,
учитель начальных классов

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 19 декабря 2014 г. № 1598 (редакция от 08.11.2022 г.) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», с федеральной адаптированной образовательной программой начального общего образования, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 24.11.2022 № 1023, а также программы воспитания МОУ «Гимназия № 20 имени Героя Советского Союза им В.Б. Миронова», ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Программа строит обучение детей с ЗПР на основе принципа коррекционно-развивающей направленности учебно-воспитательного процесса, то есть учебный материал учитывает особенности детей, на каждом уроке включаются задания, обеспечивающие восприятие учебного материала учащимися данного типа.

| основная образовательная программа | адаптированная программа |
|---|--|
| <p>Урок физической культуры - основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.</p> <p>В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный</p> | <p>Физическая культура в школе носит адаптивный характер. Это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на <u>реабилитацию</u> и <u>адаптацию</u> к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями.</p> <p>Учебный материал в программе подобран по видам двигательной деятельности как и в общеобразовательной школе, но в связи с особенностями развития данной нозологической группы, он предлагается в уменьшенном объеме, адаптирован по мере возможности его выполнения и состоит из четырех разделов: теория, легкая атлетика, гимнастика, подвижные игры. Из подвижных игр включены те, которые наиболее распространены среди детей младшего школьного возраста и соответствуют</p> |

компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм на основе баскетбола. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Распределение учебного времени на прохождение базовой части программного материала по физической культуре в 1 классе составлено в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся» (В.И.Лях, А.А.Зданевич). Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой

двигательным возможностям учащихся. Проводятся они по упрощённым правилам в зависимости от состава класса. Раздел «Основы знаний» распределён по темам и изучается учащимися на протяжении всего учебного года. Содержание программного материала, с учётом индивидуальных особенностей учащихся, включает в себя общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры.

Оздоровительные и коррекционные задачи:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиозы, плоскостопия).
6. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики (преодоление страха, замкнутого пространства, высоты, нарушение координации движений, завышение или занижение самооценки).
7. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.
8. Обеспечение условий для профилактики возникновения вторичных отклонений в состоянии здоровья школьников.

деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

| | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта; • воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности. | |
|--|--|

Общая характеристика учебного предмета, курса

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Описание места предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из расчёта 3 ч в неделю (всего 405 ч). Согласно учебному плану на изучение физической культуры отводится: в 1 классе — 99 ч, во 2 классе — 102 ч, в 3 классе — 102 ч, в 4

классе— 102 ч. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

Рабочая программа рассчитана на 33 учебных недели, 99 учебных часа.

Описание ценностных ориентиров содержания предмета, курса

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма– одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества– осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения конкретного учебного предмета, курса

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 1 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

| основная образовательная программа | адаптированная программа |
|---|--|
| Личностные результаты <ul style="list-style-type: none">• формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;• формирование уважительного отношения к культуре других народов;• развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;• развитие этических чувств, доброжелательно и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;• развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;• развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений | Личностные результаты <ul style="list-style-type: none">• отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса. Это:<ul style="list-style-type: none">• понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;• навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;• знания о функциональных возможностях организма• готовность и способность к саморазвитию и самообучению;• готовность к личностному самоопределению;• уважительное отношение к иному мнению;• овладение навыками сотрудничества с взрослыми людьми и сверстниками;• этические чувства доброжелательности, толерантности и эмоционально-нравственной |

о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими

отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам и обстоятельствам других людей;

- положительные качества личности и умение управлять своими эмоциями;
- дисциплинированность, внимательность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- навыки творческого подхода в решении различных задач, к работе на результат;
- оказание бескорыстной помощи окружающим.

Метапредметные результаты

- характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познавательной и практической деятельности. Это:

- умение **под руководством учителя** определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;

- умение **под руководством учителя** планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

- **под руководством учителя** оценивать уровень сложности заданий (упражнений) в соответствии с возможностями своего организма;

- умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на

существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

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

основе согласования различных позиций;

- формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Предметные результаты

- характеризуют умение и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Виды и формы организации учебного процесса для обучающегося с ОВЗ

Формы обучения:

- разучивание двигательного действия под контролем учителя;
- совершенствование двигательного действия.

Средства, используемые при реализации программы:

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный.

Необходимо выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

- выполнение упражнения по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;
- выполнение движения в облегчённых условиях;
- выполнение движения в усложнённых условиях (например, использование дополнительных отягощений - гантели 0,5кг, сужение площади опоры при передвижении и т.д.);
- использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми амортизаторами и т.д.),
- использование имитационных упражнений,
- подражательные упражнения,
- использование при ходьбе, беге лидера,
- использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают уверенность ребёнку при выполнении движения,
- использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например: ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др.),
- изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки или от пола),
- изменение внешних условий выполнения упражнений (на повышенной опоре, на мяче и т.д.),

- изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик как темп, ритм, скорость, направление движения, амплитуда, траектория и т.д.,
- изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, различным музыкальным сопровождением и др.)

Метод дистанционного управления (относится к методу слова), он предполагает управление действиями ребёнка на расстоянии посредством команд;

Метод наглядности занимает особое место, наглядность является одной из специфических особенностей использования методов обучения в процессе ознакомления с предметами и действиями.

Метод стимулирования двигательных действий.

Анализ и оценка выполнения движений способствует сознательному выполнению физических упражнений. Правильность выполнения оценивается путём наблюдения и указаний, анализа в процессе занятия. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу адаптивной физической культуры можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей детей.

Содержание учебного предмета, курса

Знания о физической культуре

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

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

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

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

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших 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

Элементы спортивных игр адаптивной физической культуры

Выполнение элементарных движений:

- подачи и передачи мяча в волейболе;
- отбивание мяча кулаком, коленями, здоровой ногой в футболе
- метание мяча на дальность и меткость и др.

Коррекционно-развивающие упражнения

Основные положения и движения головы, конечностей и туловища, выполняемые на месте: сочетание движений туловища, ног с одноименными движениями рук; комплексы упражнений без предметов на месте и с предметами (г/палка, малый мяч, средний мяч, г/мяч, набивной мяч, средний обруч, большой обруч).

Упражнения на дыхание: правильное дыхание в различных и.п. сидя, стоя, лежа; глубокое дыхание при выполнении упражнений без предметов; дыхание по подражанию ("понюхать цветок", "подуть на кашу", «согреть руки», «сдуть пушинки»), дыхание во время ходьбы с произношением звуков на выдохе, выполнение вдоха и выдоха через нос.

Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки: упражнения у гимнастической стенки (различные движения рук, ног, скольжение спиной и затылком по гимнастической стенке, приседы); сохранение правильной осанки при выполнении различных движений руками; упражнения в движении имитирующие ходьбу, бег животных и движения работающего человека («ходьба как лисичка», «как медведь», похлопывание крыльями как петушок», покачивание головой как лошадка», «вкручивание лампочки», «забивание гвоздя», «срывание яблок», «скатай снежный ком», «полоскание белья»); упражнения на сенсорных набивных мячах различного диаметра (сидя на мяче с удержанием статической позы с опорой с различными движениями рук); ходьба с мешочком на голове; поднятие на носки и опускание на пятки с мешочком на голове;

Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад: «Змея», «Колечко», «Лодочка»; упражнения для укрепления мышц спины путем складывания: «Птица», «Книжка» «Кошечка»; упражнения для укрепления позвоночника путем поворота туловища и наклона его в стороны: «Ежик», «Звезда», «Месяц»; упражнения на укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног: «Лягушка», «Бабочка», «Ножницы».

Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия: сидя («каток», «серп», «окно», «маляр», «мельница», «кораблик», «ходьба», «лошадка», «медвежонок»); сидя: вращение стопами поочередно и одновременно вправо и влево, катание мяча ногами; ходьба приставными шагами и лицом вперед по канату со страховкой; ходьба на внутреннем и внешнем своде стопы; ходьба по массажной дорожке для стоп.

Упражнения на развитие общей и мелкой моторики: с сенсорными набивными мячами разного диаметра (прокатывание, перекачивание партнеру); со средними мячами (перекачивание партнеру сидя, подбрасывание мяча над собой и ловля, броски мяча в стену); с малыми мячами (перекачивание из руки в руку, подбрасывание двумя, удары мяча в стену в квадраты и ловля с отскоком от пола двумя; удары мяча об пол одной рукой и ловля двумя); набивными

мячами –1 кг (ходьба с мячом в руках, удерживая его на груди и за головой по 30 секунд; поднимание мяча вперед, вверх, вправо, влево).

Упражнения на развитие точности и координации движений: построение в шеренгу и в колонну с изменением места построения; ходьба между различными ориентирами; бег по начерченным на полу ориентирам (все задания выполняются вместе с учителем); несколько поворотов подряд по показу, ходьба по двум параллельно поставленным

Коррекционно-развивающие игры: «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбегни к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого называли – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

Тематическое планирование

| основная образовательная программа | | адаптированная программа | |
|---|---|---|--|
| тематическое планирование | характеристика деятельности учащихся | тематическое планирование | Характеристика деятельности учащихся |
| 1 Гимнастика с основами акробатики(17часов). Организуя команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в | Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. Осваивать универсальные умения по выполнению группировки и перекатов в группировке лежа на | Гимнастика с основами акробатики(19часов) (увеличение тем за счет уроков, которые носят ознакомительный характер) | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и |

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд; гимнастический мост.</p> <p><i>Акробатические комбинации.</i> Например: мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев;</p> <p><i>Упражнения на низкой гимнастической перекладине:</i> висы.</p> <p><i>Опорный прыжок:</i> с разбега через гимнастического козла.</p> <p><i>Гимнастические упражнения прикладного характера.</i> Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по</p> | <p>животе и из упора стоя на коленях. Описывать технику разучиваемых упражнений.</p> <p>Осваивать технику кувырка вперед в упор присев. Выявлять характерные ошибки в выполнении кувырка вперед в упор присев. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.</p> <p>Описывать технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений.</p> | | <p>содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Описывают технику танцевальных упражнений и составляют комбинации из их числа.</p> <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> |
|--|--|--|---|

| | | | | |
|--|------------------------------------|--|--|--|
| | наклонной гимнастической скамейке. | | | <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений.</p> <p>Различают строевые команды.</p> <p>Точно выполняют строевые приемы.</p> <p>Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!».</p> <p>Освоение универсальных умений под руководством учителя.</p> |
|--|------------------------------------|--|--|--|

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| 2 | <p>Лёгкая атлетика(22часа).</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | <p>Различать разные виды бега, уметь менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p> <p>Осваивать высокий старт, умение стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> <p>Научиться общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений.</p> | <p>Лёгкая атлетика(22часа).</p> <p><i>Беговые упражнения:</i> с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.</p> <p><i>Прыжковые упражнения:</i> на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;</p> <p><i>Броски:</i> большого мяча (1кг) на дальность разными способами.</p> | <p>Различать разные виды ходьбы и бега.</p> <p>Осваивать ходьбу под счет, под ритмический рисунок.</p> <p>Моделировать сочетание различных видов ходьбы и бега.</p> <p>Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.</p> <p>Развитие выносливости, умения распределять силы. Умение чередовать бег с ходьбой.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.</p> |
|---|--|--|---|---|

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | <p><i>Метание:</i> малого мяча в вертикальную цель и на дальность.</p> | |
| 3 | <p>Подвижные и спортивные игры (20 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на</p> | <p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Подготавливать площадки для проведения подвижных игр в соответствии с их правилами.</p> <p>Проявлять смелость, волю, решительность, активность и инициативу при решении вариативных задач, возникающих в процессе игры.</p> <p>Моделировать игровые ситуации.</p> <p>Регулировать эмоции в процессе игровой деятельности, уметь управлять ими.</p> <p>Общаться и взаимодействовать со</p> | <p>Подвижные и спортивные игры (20 часов). На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.</p> <p>На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.</p> <p>На материале спортивных игр.</p> <p>Футбол: удар по</p> | <p>Руководствоваться правилам игры.</p> <p>Соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Развивать скоростно-силовые способности.</p> |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| | <p>материале футбола.</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> | <p>сверстниками в условиях игровой деятельности.</p> | <p>неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.</p> <p><i>Волейбол:</i></p> <p>подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.</p> | |
| 4 | <p><i>Подвижные игры на основе баскетбола (19 часа)</i></p> <p><i>Баскетбол:</i></p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> | <p>Применять правила ТБ во время игр с мячом.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности.</p> <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры.</p> <p>Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности.</p> | <p><i>Подвижные игры на основе баскетбола (19 часа)</i></p> <p><i>Баскетбол:</i></p> <p>специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.</p> | <p>Объяснять пользу подвижных игр.</p> <p>Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга.</p> <p>Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.</p> <p>Распределяться на команды с помощью считалочек.</p> |

| | | | | |
|---|--|---|--|---|
| 5 | <p>Кроссовая подготовка (21час) 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.</p> | <p>Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. со сверстниками. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость.</p> <p>Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного отдыха.</p> | <p>Кроссовая подготовка (21час) 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.</p> | <p>Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость.</p> |
|---|--|---|--|---|

Изменения в адаптивной программе

Рабочая программа ориентирована на усвоение обязательного минимума образования, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения. Для обучающегося с ОВЗ все темы курса остаются без изменения. Темы, которые носят ознакомительный характер, служат резервом для увеличения часов на уроки повторения и закрепления тех тем, в которых дети с ЗПР могут испытывать затруднения.

Материально- технические средства

- Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2015.
- Рабочая программа по физической культуре В.И. Ляха. 1-4 классы: Просвещение 2023г.

Интернет ресурсы:

nsportal.ru

fizkultura-na5.ru

Учебно-практическое оборудование

1. Стенка гимнастическая
2. Мячи для метания
3. Палка гимнастическая
4. Скакалка
5. Мат гимнастический
6. Канат
7. Обруч
8. Секундомер
9. Мячи баскетбольные, футбольные, волейбольные
10. Мячи резиновые разных диаметров
11. Аптечка

Планируемые результаты

| основная образовательная программа | адаптированная программа |
|--|--|
| Личностные результаты Учащиеся научатся: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и | Повышение реабилитационного потенциала детей с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной |

| | |
|--|--|
| <p>упорство в достижении поставленных целей; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Учащиеся получают возможность научиться: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы Метапредметные результаты: Учащиеся научатся: характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; — организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий. Учащиеся получают возможность научиться: планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их</p> | <p>физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются: - включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий; - проверка выполнения отдельных упражнений; - выполнение установленных для каждого индивидуально заданий. Личностные результаты Учащиеся научатся: проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. Учащиеся получают возможность научиться: проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в выполнениях заданий; научатся видеть свои достижения и недостатки, уважать себя и верить в успех. Метапредметные результаты: Учащиеся научатся: решать учебные и жизненные задачи;</p> |
|--|--|

улучшения;

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

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

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

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

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

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

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

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

планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

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

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и

выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

Учащиеся получат возможность научиться:

организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

физической подготовки человека;

измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

| | |
|--|--|
| <p>характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;</p> <p>излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;</p> <p>находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;</p> <p>оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <p>применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях</p> | |
|--|--|

| №п/п | Тема урока основная образовательная программа | Тема урока адаптированная программа | Дата п/ф | Характеристик а видов деятельности основная образовательна я программа | Характеристик а видов деятельности адаптированна я программа | Планируем ые результаты (УУД) основная образова тельная программа | Планируем ые результаты (УУД) адаптирова нная программа | Формы организации образовател ьного процесса основная образовател ьная программа | Формы организации образовательн ого процесса адаптирован ная программа |
|------|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|
| 1. | Знания о физической культуре | | | | | | | | |
| | Организационно-методические указания Вводный инструктаж | Организационно-методические указания Вводный инструктаж | | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвиваю | Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывают состав и содержание общеразвиваю | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному | Коммуникативные: формировать навыки работы в группе; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному | фронтальная групповая | фронтальная групповая |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | <p>щих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют</p> | <p>щих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику акробатических упражнений и составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Описывают технику гимнастических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений и составляют</p> | <p>правилу; поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре</p> <p>Личностные:</p> | <p>правилу; поиск и выделение необходимой информации</p> <p>Познавательные: объяснять, для чего нужно построение и перестроение, как оно выполняется, что необходимо для успешного проведения занятий по физкультуре</p> <p>Личностные:</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|
| | | | | <p>комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов</p> | <p>комбинации из их числа. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых танцевальных упражнений. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений без предметов</p> | <p>Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> | <p>Формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости</p> | | |
|--|--|--|--|---|---|---|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|---|--|--|--|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|--|
| | | | | и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». | и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». | | | | |
| 2. | Лёгкая атлетика | | | | | | | | |
| 2 | Ходьба и бег. Понятие «короткая дистанция» | Ходьба и бег. Организационно-методические указания. | | Применять правила ТБ на уроках легкой атлетики. | Ознакомить с правилами ТБ на уроках легкой | Коммуникативные: сохранять | Коммуникативные: сохранять | фронтальная групповая | |

| | | | | | | | | | |
|----------|---|---|--|--|--|---|---|----------|----------|
| | | | | Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | атлетики. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. | | |
| 3 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди» | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси лебеди» | | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге. | Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Усваивать основные понятия и термины в беге. | | | поточная | поточная |
| 4 | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | Ходьба и бег. Подвижная игра «Гуси-лебеди». | | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до 30м, до 60м.) | Ознакомить с основными видами движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (до | | | поточная | поточная |

| | | | | | | | | | |
|----------|---------------------------------|---------------------------------|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | 30м, до 60м.) Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | | | | |
| 5 | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | Ходьба и бег. Бег с ускорением. | | Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Выбирать индивидуальный темп передвижения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | | | | |
| 6 | Прыжки. Разновидности прыжков. | Прыжки. Разновидности прыжков. | | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Личностные ; формирование стартовой мотивации к изучению нового; развитие доброжелательности и эмоциональ | | | |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | | | | | | но- нравственно й отзывчивост и. | | | |
| 7 | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | Прыжки. Подвижная игра «Зайцы в огороде». | | Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно- силовые способности. | Закреплять в играх навыки прыжков и развивать скоростно- силовые способности. | Коммуника тивные: формироват ь навыки содействия в | Коммуник ативные: формирова ть навыки содействия в | | |
| 8 | Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижная игра «Лисы и куры». | Прыжки. Прыжок в длину с места.Подвижна я игра «Лисы и куры». | | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельн о, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно- силовых способностей. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее с помощью учителя, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно- силовых способностей. | достижении цели со сверстникам и; слушать и слышать друг друга. Регулятивн ые: самостоятел ьно выделять и формулиров ать познаватель ную цель; искать и выделять | достижени и цели со сверстника ми; слушать и слышать друг друга. Регулятив ные: с учителем выделять и формулиро вать познавател ьную цель; искать и выделять | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|--------------------------|--------------------------|
| | | | | | | необходимую информацию. | необходимую информацию. | | |
| | | | | | | Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения прыжка в длину | Познавательные: уметь рассказать и показать технику выполнения прыжка в длину | | |
| 9 | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». | Броски малого мяча. Подвижная игра «К своим флажкам». | | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Развитие скоростно-силовых способностей. | | | Индивидуальный групповой | Индивидуальный групповой |
| 10 | Броски малого | Броски малого | | Описывать | Описывать | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|----------------|----------------|
| | мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | мяча. Подвижная игра «Попади в мяч». | | технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. | технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. | | | | |
| 11 | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | Броски малого мяча. Подвижная игра «Кто дальше бросит». | | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силов. | | | индивидуальная | индивидуальная |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|-----------------------|--------------------------|
| | | | | способности. | способности. | | | | |
| 12 | Подвижные игры 20 часов. Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» | Подвижные игры 20 часов. Подвижные игры. Игра «К своим флажкам» | | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. | Соблюдать правила безопасности. | | | Фронтальная групповая | Индивидуальная групповая |
| 13 | Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. | Подвижные игры. Игра «Два мороза». Эстафеты. | | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Использовать подвижные игры для активного | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. | | | | |
| 14 | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» | | | | | | | |
| 15 | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты. | Подвижные игры. Игра «Класс, смирно!» Эстафеты. | | | | | | | |
| 16 | Подвижные игры. Игра «Метко в цель» | Подвижные игры. Игра «Метко в цель» | | | | | | | |
| 17 | Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». | Подвижные игры. Игра «Погрузка арбузов». | | | | | | | |
| 18 | Подвижные игры. Игра «Через | Подвижные игры. Игра | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|---|--|--|--|--|--|
| | кочки и пенёчки» | «Через кочки и пенёчки» | | отдыха. Применять правила подбора одежды на занятиях в спортивном зале и на открытом воздухе. | | | | | |
| 19 | Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит». | Подвижные игры. Игра «Кто дальше бросит». | | | | | | | |
| 20 | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». | | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Соблюдать правила безопасности Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| 21 | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». | Подвижные игры. Игра «Волк во рву», «Посадка картошки». | | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности. | Руководствоваться правилам игры. Соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности. | | | | |
| 22 | Подвижные игры. Игра «Капитаны» | Подвижные игры. Игра «Капитаны» | | | | | | | |
| 23 | Подвижные игры. | Подвижные | | Руководства | Руководства | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | Игра «Капитаны» | игры. Игра «Капитаны» | | ться правилам игры. | ться правилам игры. | | | | |
| 24 | Подвижные игры. Игра «Два мороза». | Подвижные игры. Игра «Два мороза». | | Соблюдать правила безопасности. | Соблюдать правила безопасности. | | | | |
| 25 | Подвижные игры. Эстафеты. | Подвижные игры. Эстафеты. | | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. | | | | |
| 26 | Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки» | Подвижные игры. Игра «Прыгающие воробушки» | | Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности. | Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности. | | | | |
| 27 | Подвижные игры. «Зайцы в огороде». | Подвижные игры. «Зайцы в огороде». | | | | | | | |
| | (Вторая четверть 23 часа) | (Вторая четверть 23 часа) | | Руководствоваться правилам игры. | | | | | |
| 28 | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры» | Подвижные игры. Игра «Лисы и куры» | | Соблюдать правила безопасности. | Ознакомить с техникой игровых | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|--|--|--|--|--|--|
| 29 | Подвижные игры. Игра «Точный расчет». | Подвижные игры. Игра «Точный расчет». | | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности по мере возможности. | действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности по мере возможности. | | | | | |
| 30 | Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты. | Подвижные игры. Игра «Удочка» Эстафеты. | | Описывать технику игровых действий. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Развивать скоростно-силовые способности. | | | | | | |
| 31 | Подвижные игры. Игра Эстафеты. | Подвижные игры. Игра Эстафеты. | | Соблюдать технику безопасности. | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | |
| 32 | <i>Гимнастика 17 часов.</i> | <i>Гимнастика 17 часов.</i> | | Объяснять название и назначение гимнастических снарядов. | Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. | | | | | |
| 33 | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. Перекаты. | | Осваивать комплексы упражнений | Предупреждать | | | | | |
| 34 | Строевые | Строевые | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | упражнения. Перекаты. | упражнения. Перекаты. | | утренней зарядки и лечебной физкультуры. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений. Оказывать помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализировать технику. Предупреждать появление ошибок и соблюдать технику безопасности. Описывать технику опорных прыжков, | ь появление ошибок и соблюдать Технику безопасности | | | | |
| 35 | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. | | | | | | | |
| 36 | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». | Группировка. Перекаты в группировке, лёжа на животе. Игра «Совушка». | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | предупреждать появление ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Развить координацион ные способности. | | | | | |
| 37 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | | Описывать состав и содержание общеразвиваю щих | Описывать состав и содержание общеразвиваю щих | | | | |
| 38 | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. | | упражнений с предметами и без предметов. | упражнений с предметами и без предметов. | | | | |
| 39 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | | Соблюдать правила безопасности. Взаимодейство вать со сверстниками. Различать строевые команды. Точно | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|--|--|--|
| | | | | выполнять строевые приемы. | | | | | |
| 40 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | | | | |
| 42 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | | Взаимодейство вать со сверстниками. Различать строевые команды. | Взаимодейство вать со сверстниками. Различать строевые команды. По возможности выполнять строевые приемы. Развить координацион ные способности. | | | | |
| 43 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | | Точно выполнять строевые приемы. Развить координацион ные способности. | Точно выполнять строевые приемы. Развить координацион ные способности. | | | | |
| 44 | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. | Строевые упражнения. Ходьба по гимнастической скамейке. | | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | | | | |
| 45 | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | Строевые упражнения. Упражнения на равновесие. | | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | | | | |
| 46 | Лазание по гимнастической стенке. | Лазание по гимнастической стенке. | | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | Описывать технику упражнений на гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа разученных упражнений. | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|--|--|--|--|--|
| | Перелезание через коня. | Перелезание через коня. | | гимнастическо й скамейке и гимнастическо м бревне, составлять комбинации из числа | Выполнять упражнения с помощью учителя. Осваивать упражнения по силе возможности . Различать строевые команды. Под наблюдением выполнять строевые приемы. Развить силовые способности | | | | |
| 47 | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. | Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. | | разученных упражнений. Описывать технику упражнений в лазанье и перелезании, анализировать технику, предупреждать появления ошибок. Соблюдать правила безопасности, помогать сверстникам в освоении упражнений. Различать строевые команды. Точно выполнять строевые приемы. | | | | | |
| 48 | Лазание по канату. Перелезание через коня. | Лазание по канату. Перелезание через коня. | | | | | | | |
| 49 | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. | Лазание по гимнастической стенке в упоре присев. | | | | | | | |
| 50 | Перелезание через препятствия. | Перелезание через препятствия. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | Развить силовые способности. | | | | | |
| | <i>Кроссовая подготовка 19 часов.</i> | <i>Кроссовая подготовка 19 часов.</i> | | Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные | Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные | | | | |
| 51 | Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». | Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». | | | | | | | |
| 52 | Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». | Инструктаж по Т.Б по кроссовой подготовке. Подвижная игра «Пятнашки». | | | | | | | |
| 53 | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». | Чередование ходьбы, бега. Подвижная игра «Третий лишний». | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | игры. Соблюдать правила игры. | игры. Соблюдать правила игры. | | | | |
| 54 | Подвижная игра «Пятнашки» | Подвижная игра «Пятнашки» | | Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодейств овать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовыват ь и проводить совместно со | Применять правила ТБ на уроках по кроссовой подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. Взаимодейств овать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовыват ь и проводить совместно со | Развитие мотивов учебной деятельност и и формирован ие личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие доброжелат ельности и эмоциональ но- нравственно й отзывчивост и; развитие навыков сотрудничес | | | |
| 55 | Подвижная игра «Охотники и утки». | Подвижная игра «Охотники и утки». | | | | | | | |
| 56 | Подвижная игра «Третий лишний». | Подвижная игра «Третий лишний». | | | | | | | |
| 57 | Равномерный бег. Эстафеты. | Равномерный бег. Эстафеты. | | | | Развитие мотивов учебной деятельнос ти и формирова ние личностног о смысла учения, принятие и осмыслени е социальной роли; развитие этических чувств, | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость. | сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Развить выносливость. | тва со сверстникам и; развитие умения не создавать конфликты и находить выходы из спортивных ситуаций; формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. | доброжелательности, и эмоциональной нравственной отзывчивости; сопереживание чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками. | | |
| 58 | Равномерный бег. Эстафеты. | Равномерный бег. Эстафеты. | | | | | | | |
| 59 | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». | | | | | | | |
| 60 | Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». | Равномерный бег. Подвижные игры «Вышибалы». | | Применять правила ТБ на уроках по кроссовой | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|---|--|---|---|---|---|--|--|
| 61 | Равномерный бег. Эстафеты. | Равномерный бег. Эстафеты. | | подготовке в спортивном зале. Усваивать основные понятия и термины в беге. | | | | | |
| 62 | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | | | | | | | |
| 63 | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | Равномерный бег. Подвижные игры с мячами. | | | | | | | |
| 64 | Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». | Подвижные игры со скакалкой. Понятие «здоровье». | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Различать разные виды ходьбы. Осваивать ходьбу под счет. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного | Соблюдать правила игры. Использовать подвижные игры для активного отдыха. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивн | Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения, принятие и осмысление социальной роли; развитие этических чувств, доброжелательности, и эмоциональ- | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|---------|--|---|--|--|--|
| | | | | отдыха. | | <p>ые: формироват ь ситуацию саморегуляц ии, т.е. операционн ый опыт (учебных знаний и умений) сотрудничес тва в совместном решении задач.</p> <p>Познавател ьные: уметь рассказыват ь о темпе и ритме, рассказать о правилах игры со скалкой</p> | <p>нравственн ой отзывчивос ти; сопережива ние чувствам других людей; развитие навыков сотрудниче ства со сверстника ми.</p> | | |
| 65 | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». | Равномерный бег. Подвижная игра «Птицы и буря». | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| 66 | <i>Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.</i> | <i>Подвижные игры на основе баскетбола 22 часа.</i> | | Применять правила ТБ во время игр с мячом. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии и с задачами и условиями коммуникации; | Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; | | |
| 67 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | представляют конкретное содержание и излагать его в устной форме. | представляют конкретное содержание и излагать его в устной форме. | | |
| 68 | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | ТБ на баскетболе. Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. | Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Развить координационные способности. | Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт | Регулятивные: формировать | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|-----------|--|--|---|--|--|
| | | | | | | <p>(учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения игр</p> | <p>ситуацию саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений) сотрудничества в совместном решении задач.</p> <p>Познавательные: уметь рассказывать о темпе и ритме, рассказать о правилах проведения игр</p> | | |
| 69 | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. | | | | | | | |
| 70 | Бросок мяча снизу | Бросок мяча | | Применять | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | на месте. Ловля мяча на месте. | снизу на месте. Ловля мяча на месте. | | правила ТБ во время игр с мячом. | | | | | |
| 71 | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча. Передача мяча. Эстафеты с мячами. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом | | | | | |
| 72 | Передача мяча. Эстафеты с мячами. | Передача мяча. Эстафеты с мячами. | | соблюдать правила безопасности. | | | | | |
| | | | | Организовывать и проводить | | | | | |
| 73 | Передача мяча. Эстафеты с мячами. | Передача мяча. Эстафеты с мячами. | | совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности. | | | | | |
| 74 | Передача мяча Эстафеты с мячами. | Передача мяча Эстафеты с мячами. | | | Применять правила ТБ во время игр с мячом. | | | | |
| 75 | Бросок мяча снизу | Бросок мяча | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|---|--|--|----------------|----------------|
| | на месте в щит. Эстафеты с мячами. | снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами. | | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности. | | | | |
| 76 | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». | Передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». | | | | | | | |
| | (Четвертая четверть 23 часа) | (Четвертая четверть 23 часа) | | | | | | | |
| 77 | Бросок мяча. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча. Эстафеты с мячами. | | Применять правила ТБ во время игр с мячом. | | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; с | индивидуальная | индивидуальная |
| 78 | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Бросок мяча. Ловля мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | Взаимодействовать со сверстниками, | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|--|--|
| | | | | <p>при этом соблюдать правила безопасности. Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p> | | <p>достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь бросать и ловить мяч на месте.</p> | <p>достаточно и полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу; сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: уметь бросать и</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | | | ловить мяч на месте | | |
| 79 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | | | | | | | |
| 80 | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». | | | | | | | |
| 81 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | | | |
| 82 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | | | |
| 83 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | | | |
| 84 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Применять правила ТБ во время игр с мячом. Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением | Коммуникативные: слушать и слышать друг друга; устанавливать рабочие отношения; управлять поведением | | |
| 85 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | | | |
| 86 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. Игра «Не давай мяч водящему». | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|
| | | | | <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p> | <p>Организовывать и проводить совместно со сверстниками подвижные игры. Соблюдать правила игры. Освоить технику броска, ловли, передачи мяча. Знать правила игры в баскетбол. Развить координационные способности.</p> | <p>партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные:</p> <p>формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные: уметь</p> | <p>партнёра (контроль, коррекция, оценка действий партнёра, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные:</p> <p>формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнёра; уметь видеть указанную ошибку и исправлять её по указанию взрослого.</p> <p>Познавательные:</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|---|---|--|--|

| | | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|---|--|--|--|
| | | | | | | повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку | уметь повторить упражнения с мячом как в парах, так и в одиночку | | |
| 87 | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | | | |
| | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | Ведение мяча на месте. Эстафеты с мячами. | | | | | | | |
| | Легкая атлетика 10 часов. | Легкая атлетика 10 часов. | | | | | | | |
| 88 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | | | | | | | |
| 89 | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, ритма и темпа. | Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Бег с изменением направления, | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|
| | | ритма и темпа. | | | | | | | |
| 90 | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». | | | | | | | |
| 91 | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». | Бег 60м. Подвижная игра «День и ночь». | | | | | | | |
| 92 | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | Прыжок в длину с места. Эстафеты. | | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью. Демонстриров ать вариативное выполнение упражнений в ходьбе. Взаимодейство вать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать по мере возможности . Взаимодействие вать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | | | | |
| 93 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | | | | | | |
| 94 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|-----------|--|--|--|---|---|--|--|--|--|
| | | | | | | | | | |
| 95 | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | | Усваивать основные понятия и термины в прыжках. | | | | | |
| 96 | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | | | | | |
| 97 | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | Метание малого мяча в цель. Подвижные игры. | | Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. | Описывать технику выполнения метательных, выявлять и устранять ошибки в процессе ее освоения. | | | | |
| 98 | Метание набивного мяча из разных положений. | Метание набивного мяча из разных положений. | | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | Взаимодействовать со сверстниками, при этом соблюдать правила безопасности. | | | | |
| 99 | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. | Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. | | Развить | Развить скоростно-силовые качества. | | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|
| | | | | скоростно- силовые качества. | | | | | |
|--|--|--|--|------------------------------------|--|--|--|--|--|