

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Хабаровского края**  
**Администрация Комсомольского муниципального района Хабаровского**  
**края**

**МБОУ СОШ Гайтерского сельского поселения**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР МБОУ СОШ  
Гайтерского сельского  
поселения

\_\_\_\_\_  
Шишкина Н.А.  
«29» августа 2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ СОШ  
Гайтерского сельского  
поселения

\_\_\_\_\_  
Коленченко Д.В.  
Приказ №55  
от «29» август 2024 г.

**АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

для обучающихся 8 класса VIII вида

**село Гайтер 202**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» составлена на основе ФГОС для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) приказ Минобрнауки России от 19 декабря 2014 №1599, зарегистрирован Минюстом России 3 февраля 2015 года №35850, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений VIII вида основной школы 8 класса, (допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации) под редакцией В.В. Воронковой, «Физическое воспитание» авторы В.М. Белов, В.С. Кувшинов, В.М. Мозговой, Москва, «Просвещение», 2010г. Рабочая программа детализирует и раскрывает содержание ФГОС, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения предмета «Физическая культура», который определен стандартом.

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Основная цель изучения данного предмета - всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекция недостатков психофизического развития, расширение индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета:

- коррекция нарушений физического развития;
- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей в процессе обучения;
- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
- воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения.

Коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает:

- обогащение чувственного опыта;
- коррекцию и развитие сенсомоторной сферы;
- формирование навыков общения, предметно
- практической и познавательной деятельности

## Психолого-педагогическая характеристика обучающихся

### с умственной отсталостью

Умственная отсталость — это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности (слабостью процессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем и др.). В подавляющем большинстве случаев интеллектуальные нарушения, имеющиеся у обучающихся с умственной отсталостью, являются следствием органического поражения ЦНС на ранних этапах онтогенеза.

В структуре психики такого ребенка в первую очередь отмечается недоразвитие познавательных интересов и снижение познавательной активности, что обусловлено замедленностью темпа психических процессов, их слабой подвижностью и переключаемостью. При умственной отсталости страдают не только высшие психические функции, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие, хотя наиболее нарушенным является мышление, и прежде всего, способность к отвлечению и обобщению.

Относительно сохранный у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) оказывается чувственная ступень познания — ощущение и восприятие. Но и в этих познавательных процессах сказывается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных, обонятельных и вкусовых ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в окружающей среде. Нарушение объема и темпа восприятия, недостаточная его дифференцировка, не могут не оказывать отрицательного влияния на весь ход развития ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Однако особая организация учебной и внеурочной работы, основанной на использовании практической деятельности; проведение специальных коррекционных занятий не только повышают качество ощущений и восприятий, но и оказывают положительное влияние на развитие интеллектуальной сферы, в частности овладение отдельными мыслительными операциями.

Меньший потенциал у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) обнаруживается в развитии их **мышления**, основу которого составляют такие операции, как анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Эти мыслительные операции у этой категории детей обладают целым рядом своеобразных черт, проявляющихся в трудностях установления отношений между частями предмета, выделении его существенных признаков и дифференциации их от несущественных, нахождении и сравнении предметов по признакам сходства и отличия и т. д.

Из всех видов мышления (наглядно-действенного, наглядно-образного и словесно-логического) у обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в большей степени недоразвито словесно-логическое мышление. Это выражается в слабости обобщения, трудностях понимания смысла явления или факта. Обучающимся присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Однако при особой организации учебной деятельности, направленной на обучение школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) пользованию рациональными и целенаправленными способами выполнения задания, оказывается возможным в той или иной степени скорректировать недостатки мыслительной деятельности. Использование специальных

методов и приемов, применяющихся в процессе коррекционно-развивающего обучения, позволяет оказывать влияние на развитие различных видов мышления обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), в том числе и словесно-логического.

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их **памяти**. Запоминание, сохранение и воспроизведение полученной информации обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) также отличается целым рядом специфических особенностей: они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки, при этом, труднее осознаются и запоминаются внутренние логические связи; позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, которое требует многократных повторений. Менее развитым оказывается логическое опосредованное запоминание, хотя механическая память может быть сформирована на более высоком уровне. Недостатки памяти обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются не столько в трудностях получения и сохранения информации, сколько ее воспроизведения: вследствие трудностей установления логических отношений полученная информация может воспроизводиться бессистемно, с большим количеством искажений; при этом наибольшие трудности вызывает воспроизведение словесного материала. Использование различных дополнительных средств и приемов в процессе коррекционно-развивающего обучения (иллюстративной, символической наглядности; различных вариантов планов; вопросов педагога и т. д.) может оказать значительное влияние на повышение качества воспроизведения словесного материала. Вместе с тем, следует иметь в виду, что специфика мнемической деятельности во многом определяется структурой дефекта каждого ребенка с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). В связи с этим учет особенностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) разных клинических групп (по классификации М. С. Певзнер) позволяет более успешно использовать потенциал развития их мнемической деятельности.

Особенности познавательной деятельности школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в особенностях их **внимания**, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. В значительной степени нарушено произвольное внимание, что связано с ослаблением волевого напряжения, направленного на преодоление трудностей, что выражается в неустойчивости внимания. Также в процессе обучения обнаруживаются трудности сосредоточения на каком-либо одном объекте или виде деятельности. Однако, если задание посилено для ученика и интересно ему, то его внимание может определенное время поддерживаться на должном уровне. Под влиянием специально организованного обучения и воспитания объем внимания и его устойчивость значительно улучшаются, что позволяет говорить о наличии положительной динамики, но вместе с тем, в большинстве случаев эти показатели не достигают возрастной нормы.

Для успешного обучения необходимы достаточно развитые **представления** и **воображение**. Представлениям детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) свойственна недифференцированность, фрагментарность, уподобление образов, что, в свою очередь, сказывается на узнавании и понимании учебного материала. Воображение как один из наиболее сложных процессов отличается значительной несформированностью, что выражается в его примитивности, неточности и схематичности. Однако, начиная с первого года обучения, в ходе преподавания всех учебных предметов проводится целенаправленная работа по уточнению и обогащению представлений, прежде всего — представлений об окружающей действительности.

У школьников с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) отмечаются недостатки в развитии **речевой деятельности**, физиологической основой которых

является нарушение взаимодействия между первой и второй сигнальными системами, что, в свою очередь, проявляется в недоразвитии всех сторон речи: фонетической, лексической, грамматической и синтаксической. Таким образом, для обучающихся с умственной отсталостью характерно системное недоразвитие речи.

Недостатки речевой деятельности этой категории обучающихся напрямую связаны с нарушением абстрактно-логического мышления. Однако в повседневной практике такие дети способны поддержать беседу на темы, близкие их личному опыту, используя при этом несложные конструкции предложений. Проведение систематической коррекционно-развивающей работы, направленной на систематизацию и обогащение представлений об окружающей действительности, создает положительные условия для овладения обучающимися различными языковыми средствами. Это находит свое выражение в увеличении объема и изменении качества словарного запаса, овладении различными конструкциями предложений, составлении небольших, но завершенных по смыслу, устных высказываний. Таким образом, постепенно создается основа для овладения более сложной формой речи — письменной.

**Моторная** сфера детей с легкой степенью умственной отсталости (интеллектуальными нарушениями), как правило, имеет несколько нарушений. Нарушения в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и во времени; неумение выполнять ритмичные движения (сбиваются в шаг при ведении мяча), низкий уровень дифференцирования мышечных усилий, низкий уровень развития функции равновесия (теряют равновесие при выполнении упражнения в движении и закрытыми глазами), дискоординация движений.

Нарушения при ходьбе: сутулость, дискоординация движений рук и ног; шарканье ногами; неритмичность движений; постоянные отклонения от пути по прямой; неодинаковая длина шагов; неодинаковые амплитуды при взмахах руками; носки ног обращены вовнутрь; носки ног обращены наружу; постоянные отклонения туловища от вертикальной оси; ходьба на прямых или полусогнутых ногах, вразвалку; голова при ходьбе опущена вниз или наклонена набок.

Нарушения движений при беге: чрезмерный наклон туловища вперед, чрезмерное напряжение рук; мелкие шаги; неритмичность; малая амплитуда в движениях рук; прижимание рук к туловищу; излишний разворот стоп наружу; обращение стоп носками друг другу; дискоординация движений рук и ног; вялость движений.

Нарушения в прыжках: в прыжках с места толчком двумя ногами отталкивание производится одной ногой; дискоординация движений рук и ног при отталкивании и в полете; слабое финальное усилие; неумение приземляться; слабый взмах руками; упражнение выполняется из низкого приседа; толчок выполняется почти прямыми ногами.

Нарушения при метании: напряженность, скованность туловища; торопливость; неправильный замах; несвоевременный выпуск метаемого предмета из рук; вялость; слабость финального усилия; дискоординация движений рук, ног и туловища при броске. Метание производят на прямых ногах и прямыми руками.

Нарушения в развитии основных двигательных способностей: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища (рук, ног, живота, спины); быстроты движений; выносливости динамического характера; скоростной – силовых качеств; гибкости и подвижности в суставах.

Представленная классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся с ТНР является системным изложением основных недостатков их двигательной сферы.

Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук. В свою очередь, это негативно сказывается на овладении письмом и некоторыми трудовыми операциями. Проведение специальных упражнений, включенных как в содержание коррекционных занятий, так и используемых на отдельных уроках, способствует развитию координации и точности движений

пальцев рук и кисти, а также позволяет подготовить обучающихся к овладению учебными и трудовыми действиями, требующими определенной моторной ловкости.

Психологические особенности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) проявляются и в нарушении **эмоциональной** сферы. При легкой умственной отсталости эмоции в целом сохранены, однако они отличаются отсутствием оттенков переживаний, неустойчивостью и поверхностностью. Отсутствуют или очень слабо выражены переживания, определяющие интерес и побуждение к познавательной деятельности, а также с большими затруднениями осуществляется воспитание высших психических чувств: нравственных и эстетических.

Нарушения высшей нервной деятельности, недоразвитие психических процессов и эмоционально-волевой сферы обуславливают формирование некоторых специфических особенностей **личности** обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), проявляющиеся в примитивности интересов, потребностей и мотивов, что затрудняет формирование социально зрелых отношений со сверстниками и взрослыми. При этом специфическими особенностями **межличностных отношений** является: высокая конфликтность, сопровождаемая неадекватными поведенческими реакциями; слабая мотивированность на установление межличностных контактов и пр. Снижение адекватности во взаимодействии со сверстниками и взрослыми людьми обуславливается незрелостью социальных мотивов, неразвитостью навыков общения обучающихся, а это, в свою очередь, может негативно сказываться на их **поведении**, особенности которого могут выражаться в гиперактивности, вербальной или физической агрессии и т.п. Практика обучения таких детей показывает, что под воздействием коррекционно-воспитательной работы упомянутые недостатки существенно сглаживаются и исправляются.

## **КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ**

### **с обучающимися с умственной отсталостью**

Адаптированная основная образовательная программа для обучающихся с УО на ступени основного общего образования включает в себя направления коррекционной деятельности, отражающие ее основное содержание:

-диагностическая работа обеспечивает своевременное выявление у обучающихся с УО особых потребностей в адаптации к освоению адаптированной основной общеобразовательной программы основного общего образования, проведение комплексного обследования и подготовку рекомендаций по оказанию психолого-медико-педагогической помощи в условиях образовательной организации;

-коррекционно-развивающая работа обеспечивает оказание своевременной адресной специализированной помощи в освоении содержания образования и коррекцию недостатков в физическом и (или) психическом, речевом развитии обучающихся с УО;

-консультативная работа обеспечивает непрерывность специального сопровождения обучающихся с УО в освоении адаптированной основной общеобразовательной программы начального образования, специалистов, работающих с детьми, их семей по вопросам реализации дифференцированных психолого-педагогических условий образования, воспитания, коррекции, развития и социализации обучающихся с УО;

-информационно-просветительская работа направлена на разъяснительную деятельность по вопросам, связанным с особенностями образовательного процесса для обучающихся с УО, со всеми его участниками -сверстниками, родителями (законными представителями).

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности;

- формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Собонович);
- развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с УО;
- развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);
- формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с УО;
- достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

#### *Механизмы реализации программы коррекционной работы*

Основными механизмами реализации программы коррекционной работы являются оптимально выстроенное взаимодействие специалистов образовательной организации, обеспечивающее комплексное, системное сопровождение образовательного процесса, и социальное партнерство, предполагающее профессиональное взаимодействие образовательной организации с внешними ресурсами (организациями различных ведомств, другими институтами общества).

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

- многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с УО;
- комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с УО, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;
- разработку индивидуальных, образовательных маршрутов обучающихся с УО.

Социальное партнерство предусматривает:

- сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с УО;
- сотрудничество со средствами массовой информации;
- сотрудничество с родительской общественностью.

### **Ценностные ориентации.**

#### **Содержание учебного предмета.**

Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Спортивные и подвижные игры». Каждый из перечисленных разделов включает некоторые теоретические сведения и материал для практической подготовки обучающихся.

Программой предусмотрены следующие виды работы:

- беседы о содержании и значении физических упражнений для повышения качества здоровья и коррекции нарушенных функций;
- выполнение физических упражнений на основе показа учителя;
- выполнение физических упражнений без зрительного сопровождения, под словесную инструкцию учителя; —самостоятельное выполнение упражнений;
- занятия в тренирующем режиме;
- развитие двигательных качеств на программном материале гимнастики, легкой атлетики, формирование двигательных умений и навыков в процессе подвижных игр.

## **Содержание тем учебного курса.**

### **Знания о физической культуре**

Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека. Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Физическая нагрузка и отдых.

Физическое развитие.

Осанка. Физические качества. Понятия о предварительной и исполнительной командах. Предупреждение травм во время занятий. Значение и основные правила закаливания.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности.**

Уроки физической культуры строятся с учетом знаний структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья учащихся.

В раздел «Гимнастика» включены физические упражнения, которые позволяют корректировать различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им простейшими видами построений. Построения и перестроения трудны для данной категории детей из-за нарушений ориентировки в пространстве. Несмотря на трудность усвоения пространственно-двигательных упражнений, они должны быть обязательным элементом каждого урока.

Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя — стоя даются упражнения в исходных положениях лежа для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы туловища. Упражнения такого рода оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать комплексом движений, выполнять их с данной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Учитель должен постоянно регулировать физическую нагрузку подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнений. С учетом физического развития детей и специальных задач обучения в программе есть самостоятельный раздел с перечнем упражнений, направленных на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда — правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

В связи с затруднениями в пространственно-временной ориентировке и значительными нарушениями точности движений учащихся в программу включены также упражнения с предметами: гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи и скакалки.

На уроках с элементами гимнастики умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазанья и перелезания. Упражнения в лазаньи и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования навыков координации и равновесия. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страхов высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

Упражнения в поднимании и переноске грузов включаются в урок с целью обучения детей навыкам подхода к предмету с нужной стороны, правильному захвату его для переноски, умениям нести, точно и мягко опускать предметы. Такими предметами могут быть мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты и др.

Раздел «**Легкая атлетика**» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Лыжную подготовку в условиях специальной (коррекционной) школы VIII вида рекомендуется проводить при температуре до  $-15^{\circ}\text{C}$  при несильном ветре (с разрешения врача школы). Занятия лыжами (коньками) позволяют укрепить здоровье детей в зимний период, сократить количество заболеваний, характерных для этого времени года. Кроме того, лыжная подготовка включает весь необходимый комплекс для развития движений, осанки, дыхания, координации, моторики и др. В южных регионах, где климатические условия не позволяют систематически заниматься лыжами, эквивалентами должны стать плавание или гимнастика, легкая атлетика.

Одним из важнейших разделов программы является раздел «**Игры**». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

Обязательным в программе является примерный перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры: о значении самоконтроля, о влиянии физических упражнений на организм человека, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физической культуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны). Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Желательно, чтобы каждый урок включал элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога. Обязательным для учителя является контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, что позволит отслеживать динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья.

Контрольные нормативы принимаются дважды в год — в сентябре и мае на уроках физкультуры. К сдаче нормативов учащиеся допускаются с письменного разрешения врач школы.

В целях постоянного изучения и контроля за физическим развитием учеников использовать дневник здоровья, позволяющий выстроить стройную систему контроля от года к году.

### **Теоретические сведения**

Питание и двигательный режим школьника. Распорядок дня. Подвижные игры. Роль физкультуры в подготовке к труду.

### **Гимнастика**

#### Теоретические сведения

Правила поведения на занятиях по гимнастике. Значение утренней гимнастики.

## Практический материал

Построения и перестроения. Перестроения из одной шеренги в две. Размыкание на вытянутые руки вперед в движении. Размыкание вправо, влево, от середины приставными шагами на интервал руки в сторону. Перестроение из колонны по одному в колонну по два с поворотами на углах. Полуоборот направо, налево. Изменение длины шага. Выполнение команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!». Понятие о предварительной и исполнительной командах. Повороты кругом. Общеразвивающие и корригирующие упражнения. Основные положения движения головы, конечностей, туловища. Сохранять правильное положение головы в быстрых переходах из одного исходного положения в другое. С фиксированным положением головы выполнять наклоны, повороты и круговые движения туловища, руки за голову. Пружинистые наклоны вперед, в стороны. Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке. Выпады в сторону, полуприседы с различным положением рук. Из упора сидя сзади прогнуться. Опуститься в сед и встать без помощи рук. Комбинации из разученных движений. Перетягивание в колоннах хватом за пояс.

Упражнения в парах: выведение из равновесия партнера, стоящего на одной ноге, ладонью одной руки (двумя). Одновременные разнонаправленные движения рук и ног (выполняемые в разных плоскостях): правая рука в сторону, левая нога вперед и т. д. Координация движений конечностей в прыжковых упражнениях. Ноги врозь, хлопок в ладоши перед собой; ноги вместе, хлопок в ладоши за спиной. Исходное положение: присед, ноги на ширине плеч, руки в стороны ладонями вверх; выпрыгнуть вверх — ноги в стороны, хлопок над головой, приземлиться в исходное положение.

Дыхательные упражнения во время ускоренной ходьбы и медленного бега. Углубленное дыхание с движениями рук после скоростно-силовых упражнений. Упражнения в расслаблении мышц. Расслабление мышц потряхиванием конечностей после выполнения скоростно-силовых упражнений. Маховые движения расслабленными руками вперед, назад, в стороны в ходьбе и беге. Упражнения на осанку. Упражнения с удержанием груза на голове (150—200 г); лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз; передвижение по стенке вправо-влево; передвижение по гимнастической скамейке с поворотом кругом.

Упражнения с предметами. С гимнастическими палками. Подбрасывание гимнастической палки и ловля ее после хлопка двумя руками. Основные положения с гимнастической палкой: с палкой вольно, палку за голову (на голову), палку за спину, палку влево. Прыжки через гимнастическую палку, лежащую на полу: вперед-назад и влево-вправо. Приседы с ранее разученными положениями палки. Круговые движения туловищем с различными положениями палки. Ходьба с движениями палки вперед, вверх, за голову, влево, вправо (1 мин). Выполнить 3—4 упражнения с гимнастической палкой. С большими обручами. Передвижение сквозь ряд обручей, катание обруча, пролезание в катящийся обруч, набрасывание и снятие обруча со стойки, вращение обруча с движениями (при ходьбе, беге). Подбрасывание и ловля обруча. Со скакалками. Скакалка, сложенная вчетверо. Повороты туловища вправо, влево, растягивая скакалку руками. Скакалка сзади. Повторить с отведением рук назад. Различные прыжки через скакалку на двух ногах. С набивными мячами. Перекладывание мяча из рук в руку перед собой и за спиной. Подбросить мяч вверх, поймать его. Из седа мяч удерживается голеностопными суставами, сед углом согнув ноги, сед углом, перекаты назад, мяч вперед. Перебрасывание мяча в круг, в квадрате, в треугольнике. Перекаты мяча на дальность стоя и сидя. Прыжки через мяч влево, вправо, вперед, назад. Переноска груза и передача предметов. Переноска 2—3 набивных мячей общим весом до 6—7 кг на расстояние 8—10 м. Переноска гимнастических матов (двух матов вчетвером на расстояние до 5 м). Переноска гимнастического козла вдвоем на расстояние до 8—10 м. Передача по кругу, в колонне, в шеренге предметов весом до 4 кг. Переноска гимнастического бревна (не менее 8 учеников). В колоннах и шеренгах передача флажков друг другу, набивного мяча в положении сидя и лежа, слева направо и наоборот.

Лазанье и перелезание. Лазанье по гимнастической стенке с чередованием различных способов. Лазанье по гимнастической стенке с попеременной перестановкой ног и одновременным перехватом руками. Лазанье по гимнастической стенке с предметом в руке (мяч, гимнастическая палка, флажок). Передвижение в вися на руках по гимнастической стенке вверх, вниз, вправо, влево (для мальчиков), смешанные висы спиной и боком к гимнастической стенке (для девочек). Лазанье способом в три приема на высоту 5 м (мальчики), 4 м (девочки).

Перелезание через последовательно расположенные препятствия различными способами с включением бега, прыжков, равновесия.

Равновесие. Равновесие на левой (правой) ноге на гимнастической скамейке и на рейке гимнастической скамейки. Равновесие на левой (правой) ноге на бревне (высота 70—80 см). Ходьба по бревну с поворотами налево, направо с различными движениями рук, с хлопками под ногой. Повороты в приседе, на носках. Ходьба по бревну с набивным мячом в руках (мяч в различных исходных положениях). Соскоки с бревна с сохранением равновесия при приземлении. Простейшие комбинации из ранее изученных упражнений.

Опорный прыжок. Прыжок в упор присев на козла, соскок с поворотом налево направо. Прыжок ноги врозь через козла с поворотом на 90 градусов. Преодоление препятствий (конь, бревно) прыжком боком с опорой на левую (правую) ногу. Упражнения для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений. Построение в две шеренги с определенным расстоянием между учащимися по заданным ориентирам и без них. Ходьба «змейкой» и по диагонали с поворотами у ориентира. Прохождение расстояния до 5 м от одного ориентира до другого за определенное количество шагов с открытыми глазами и воспроизведение пространственного передвижения за столько же шагов без контроля зрения. Сочетание простейших исходных положений рук и ног по инструкции учителя с контролем зрения и без контроля. Из исходных положений лежа и сидя поднимание ног до определенной высоты с контролем зрения и с закрытыми глазами. Ходьба по наклонной гимнастической скамейке по ориентирам, изменяющим длину шага. Прыжок вправо, влево, назад в обозначенное место без контроля зрения. Ходьба или легкий бег на месте в течение 5, 10, 15 с по команде учителя. Повторное выполнение учениками задания, остановиться самостоятельно. Определить самого точного и уточнить время выполнения. Повторить несколько раз. Произвольное выполнение общеразвивающих упражнений, исключая положение основной стойки, в течение 5—10 с (например, рывки назад согнутыми и прямыми руками). В конце упражнения принять основную стойку. Повторить упражнения, увеличить время вдвое и самостоятельно принять основную стойку. Определить самого точного и уточнить время выполнения упражнения.

### Легкая атлетика.

Раздел «Легкая атлетика» традиционно включает ходьбу, бег, прыжки, метание. Занятия легкой атлетикой помогают формированию таких жизненно важных двигательных навыков, как правильная ходьба, бег, прыжки и метание. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты реакции.

Особое место в данном разделе уделено метанию, так как при выполнении упражнений в метании у детей развиваются точность, ловкость действий с предметами, глазомер. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой), умению технически правильно выполнять бросок, распределять внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: *от 10 до 15 м;*

- ускорение с высокого старта; *бег с ускорением от 30 до 40 м; скоростной бег до 40 м; на результат 60 м;*

- высокий старт;

- *бег в равномерном темпе от 10 до 12 минут;*

- кроссовый бег; *бег на 1000 м.*

- *варианты челночного бега 3х10 м.*

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с *7-9 шагов* разбега способом «согнув ноги»;

- прыжок в высоту с *3-5 шагов* разбега способом «перешагивание».

Метание малого мяча:

- *метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;*

- метание малого мяча *на заданное расстояние;* на дальность;

- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

- *броски набивного мяча двумя руками из-за головы с положения сидя на полу, от груди.*

Одним из важнейших разделов программы является раздел «Игры». В него включены подвижные и спортивные игры, направленные на развитие двигательных и физических навыков детей. Благодаря играм у детей развиваются такие психические свойства, как внимание и внимательность, сообразительность, инициативность. Игры способствуют коллективным действиям, благоприятно сказываются на эмоциональных отношениях детей друг с другом, между группами детей.

#### Баскетбол:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.

#### Волейбол:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

#### Прикладно-ориентированная подготовка.

##### Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;
- лазанье по канату (мальчики);
- лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз, горизонтально, по диагонали лицом и спиной к стенке (девочки);
- приземление на точность и сохранение равновесия;
- преодоление полос препятствий.

#### Упражнения общеразвивающей направленности.

##### Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

#### Гимнастика с основами акробатики:

##### *Развитие гибкости*

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;
- упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты);
- комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба.

- комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений;

- упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

##### *Развитие координации движений*

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;
- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;
- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;
- прыжки на точность отталкивания и приземления.

#### *Развитие силы*

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;
- подтягивание в висе стоя (лежа) на низкой перекладине (девочки);
- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;
- поднимание ног в висе на гимнастической стенке до посильной высоты;
- метание набивного мяча из различных исходных положений;
- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

#### Легкая атлетика:

##### *Развитие выносливости*

- бег с максимальной скоростью в режиме повоторно-интервального метода;
- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

##### *Развитие силы*

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;
- комплексы упражнений с набивными мячами.

##### *Развитие быстроты*

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

#### Баскетбол

##### *Развитие быстроты*

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);

- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

##### *Развитие выносливости*

- повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

##### *Развитие координации движений*

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

### **Тематический план при трехразовых занятиях в неделю**

#### *Распределение учебных часов по разделам программы*

Тема	Количество часов
Знания о физической культуре	3
Гимнастика с элементами акробатики	27
Легкая атлетика	30

Лыжная подготовка	19
Спортивные игры	26
Общее количество часов	102

№ п/п	Наименование тем	Класс		Основные виды учебной деятельности
			8	
1.	«Знания о физической культуре»		3	
	«История физической культуры»		1	<p>Определять основные направления развития физической культуры в обществе, раскрывать целевое предназначение каждого из них.</p> <p>Объяснять причины включения упражнений из базовых видов спорта в школьную программу по физической культуре.</p>
	«Физическая культура (основные понятия)»		1	<p>Раскрывать понятия всестороннего и гармоничного развития личности, спортивной подготовки, здорового образа жизни.</p>
	«Физическая культура человека»		1	<p>Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.</p> <p>Использовать правила подбора и составления комплексов физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий</p>
2.	«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»		3	
	«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»		2	<p>Готовить места занятий в условиях помещения и на открытом воздухе, подбирать одежду и обувь в соответствии с погодными условиями.</p> <p>Выявлять факторы нарушения техники безопасности при занятиях физической культурой и своевременно их устранять</p>
	«Оценка эффективности занятий физической культурой»		1	<p>Тестировать развитие основных физических качеств и соотносить их с показателями физического развития, определять приросты этих показателей по учебным четвертям и соотносить их с содержанием и направленностью занятий физической культурой</p>
3.	«Физическое совершенствование»		9	
3.1.	«Физкультурно-оздоровительная деятельность»		4	<p>Выполнять упражнения и комплексы с различной оздоровительной направленностью, включая их в занятия физической культурой, осуществлять контроль за физической нагрузкой во время</p>

				этих занятий
3.2.	<i>«Спортивно-оздоровительная деятельность общеразвивающей направленностью»</i>		91	
	«Гимнастика с основами акробатики»		27	Знать и различать строевые команды, четко выполнять строевые команды. Описывать технику акробатических упражнений и составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений
	«Легкая атлетика»		33	Описывать технику выполнения беговых, прыжковых упражнений, технику метания малого мяча, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения.
	«Спортивные игры»		26	
	- баскетбол		12	Организовывать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
	- волейбол		14	Организовывать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику игровых действий и приемов, осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.
3.3.	<i>«Прикладно-ориентированная подготовка»</i>		4	
	«Прикладно-ориентированные упражнения»			Организовывать совместные занятия прикладной физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой. Владеть вариативным выполнением прикладных упражнений, перестраивать их технику в зависимости от возникающих задач и изменяющихся условий
3.4.	<i>«Упражнения общеразвивающей направленности»</i>	В процессе урока		Организовывать совместные занятия физической подготовкой, составлять их содержание и планировать в системе занятий физической культурой.

## Результаты освоения предмета

### "Физическая культура".

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

#### *Личностные и предметные результаты*

В структуре планируемых результатов ведущее место принадлежит личностным результатам, поскольку именно они обеспечивают овладение комплексом социальных (жизненных) компетенций, необходимых для достижения основной цели современного образования — введения обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в культуру, овладение ими социокультурным опытом.

Личностные результаты освоения программы образования включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки.

- 1) осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину;
- 2) воспитание уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 3) сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
- 6) владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
- 7) способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 8) принятие и освоение социальной роли обучающегося, проявление социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 9) сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 10) воспитание эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 11) развитие этических чувств, проявление доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и взаимопомощи, проявление сопереживания к чувствам других людей;
- 12) сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
- 13) проявление готовности к самостоятельной жизни.

#### *Предметные результаты физической культуры*

Предметные результаты освоения программы образования включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для физической культуры. Предметные результаты обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) не являются основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс, но рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами:

минимальный и достаточный. Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

*Минимальный уровень:*

- представление о физической культуре как части общей культуры современного общества;
- осознание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека; понимание связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- знание правил профилактики травматизма, подготовки мест для занятий физической культурой;
- выбор спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знание правил оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- использование занятий физической культурой, спортивных игр (под руководством учителя) для организации индивидуального отдыха, укрепления здоровья, повышения уровня физических качеств;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня;
- составление комплексов физических упражнений (под руководством учителя), направленных на развитие основных физических качеств человека;
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений);
- представление о закаливании организма;
- знание основных правил закаливания, правил безопасности и гигиенических требований;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- выполнение общеразвивающих упражнений, воздействующих на развитие основных физических качеств человека (силы, ловкости, быстроты, гибкости и координации);
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- выполнение усвоенных акробатических и гимнастических комбинаций из числа хорошо усвоенных (под руководством учителя);
- выполнение легкоатлетических упражнений в беге и прыжках в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями;
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол (под руководством учителя) в условиях учебной и игровой деятельности;
- участие в подвижных и спортивных играх, осуществление их судейства;
- знание некоторых особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа, понимать связи физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок (с помощью учителя);
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- размещение спортивных снарядов при организации и проведении подвижных и спортивных игр правильное применение спортивного инвентаря, тренажерных устройств на уроке физической культуры и во время самостоятельных занятий.

### Достаточный уровень:

- знание об основных направлениях развития и формах организации физической культуры и спорта в современном обществе (Олимпийской, Параолимпийское движение, Специальные олимпийские игры); ·
- самостоятельное применение правил профилактики травматизма в процессе занятий физическими упражнениями; ·
- определение основных показателей состояния человека и его физического развития (длина и масса тела, частота сердечных сокращений) их сравнение их с возрастной нормой; ·
- составление (под руководством учителя) комплексов физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности; ·
- планирование и использование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов, целенаправленно воздействующих на развитие основных физических качеств человека; ·
- самостоятельное выполнение упражнений по коррекции осанки и телосложения; ·
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, отбор физических упражнений и их самостоятельное выполнение в группах (под контролем учителя) с заданной дозировкой нагрузки; ·
- применение способов регулирования нагрузки за счет пауз, чередования нагрузки и отдыха, дыхательных упражнений; ·
- подача строевых команд, ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений; ·
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном техническом уровне; ·
- выполнение основных технических действий и приемов игры в футбол, баскетбол, волейбол в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; ·
- выполнение передвижений на лыжах усвоенными способами;
- знание особенностей физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа; ·
- адекватное взаимодействие с товарищами при выполнении заданий по физической культуре; ·
- самостоятельное объяснение правил, техники выполнения двигательных действий, анализ и нахождение ошибок.

### Требования к уровню подготовленности учащихся, обучающихся по данной программе.

Учащиеся должны **знать**:

- как правильно выполнить перестроение из колонны по одному в колонну по два;
- как избежать травм при выполнении лазанья и опорного прыжка.

Учащиеся должны **уметь**:

- подавать команды при выполнении общеразвивающих упражнений, соблюдать дистанцию в движении;
- выполнять прыжок через козла способом «ноги врозь»;
- сохранять равновесие в упражнениях на гимнастическом бревне;
- преодолевать подряд несколько препятствий с включением перелезания, лазанья;
- лазать по канату способом в три приема.

## Легкая атлетика

Теоретические сведения

Фазы прыжка в высоту с разбега. Подготовка суставов и мышечно-сухожильного аппарата к предстоящей деятельности. Техника безопасности при выполнении прыжков в высоту.

Практический материал

Ходьба. Ходьба с изменением направлений по сигналу учителя. Ходьба скрестным шагом.

Ходьба с выполнением движений рук на координацию. Ходьба с преодолением препятствий.

Понятие о технике спортивной ходьбы.

Бег. Медленный бег с равномерной скоростью до 5 мин. Бег на 60 м с низкого старта.

Эстафетный бег (встречная эстафета) на отрезках 30—50 м с передачей эстафетной палочки.

Бег с преодолением препятствий (высота препятствий до 30—40 см). Беговые упражнения.

Повторный бег и бег с ускорением на отрезках до 60 м.

Прыжки. Прыжки на одной ноге, на двух с поворотами налево, направо, кругом. Прыжки в стойке ноги скрестно с продвижением вперед. Прыжки на каждый 3-й и 5-й шаг в ходьбе и беге.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» с ограничением отталкивания в зоне до 80 см. Отработка отталкивания. Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», отработка отталкивания.

Метание. Метание малого мяча в вертикальную цель шириной до 2 м на высоте 2—3 м и в мишень диаметром 100 см с тремя концентрическими кругами (диаметр первого круга 50 см, второго — 75 см, третьего — 100 см) из различных исходных положений. Метание малого мяча в цель с отскоком от стены и пола, а затем его ловлей. Метание малого мяча на дальность способом из-за головы через плечо с 4—6 шагов разбега.

Толкание набивного мяча весом 2 кг с места в сектор стоя боком.

### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны **знать**:

- фазы прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание»;
- правила передачи эстафетной палочки во встречной эстафете.

Учащиеся должны **уметь**:

- ходить спортивной ходьбой;
- пробегать в медленном равномерном темпе 5 мин;
- правильно финишировать в беге на 60 м;
- правильно отталкиваться в прыжках в длину с разбега способом «согнув ноги» и в прыжках в высоту способом «перешагивание»;
- метать малый мяч в цель с места из различных исходных положений и на дальность с 4—6 шагов разбега.

## Лыжная подготовка

Теоретические сведения

Лыжная подготовка как способ формирования прикладных умений и навыков в трудовой деятельности человека. Лыжные мази, их применение.

Практический материал

Совершенствование одновременного бесшажного хода. Одновременный одношажный ход.

Совершенствование торможения «плугом». Подъем «полулочкой», «полулесенкой».

Повторное передвижение в быстром темпе на отрезках 40—60 м (5—6 повторений за урок),

150—200 м (2—3 раза). Передвижение до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики). Лыжная эстафета

по кругу, дистанция 300—400 м. Игры на лыжах: «Слалом», «Подбери флажок», «Пустое место», «Метко в цель».

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны **знать**:

- для чего применяются лыжные мази, как накладывать мазь на лыжи.

Учащиеся должны **уметь**:

- правильно смазать лыжи;
- координировать движения туловища, рук, ног в одновременном одношажном ходе на отрезке 40—60 м;
- проходить в быстром темпе 100—150 м любым ходом; спускаться (наклон 4—6 градусов, длина 40—60 м) в низкой стойке;

- преодолевать на лыжах до 2 км (девочки), до 3 км (мальчики).

### **Подвижные игры**

«Птицы и клетка», «Заяц без логова», «Перестрелка», «Запрещенное движение», «Падающая палка», «Мяч в кругу».

### **Спортивные игры**

#### **Волейбол**

Теоретические сведения

Общие сведения об игре в волейбол, простейшие правила игры, расстановка и перемещение игроков на площадке.

Практический материал

Стойка и перемещения волейболиста. Передача мяча сверху двумя руками над собой и передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Прыжки с места и с шага в высоту и длину. Игры (эстафеты) с мячами.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся

Учащиеся должны знать:

- расстановку и перемещение игроков на площадке.

Учащиеся должны уметь:

- принимать стойку волейболиста;
- перемещаться в стойке вправо, влево, назад;
- выполнять передачу мяча сверху двумя руками в парах; нижнюю прямую подачу.

#### **Баскетбол**

Теоретические сведения

Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.

Практический материал

Остановка шагом. Передача мяча двумя руками от груди с места и в движении шагом.

Ловля мяча двумя руками на месте на уровне груди.

Ведение мяча одной рукой на месте и в движении шагом.

Бросок мяча по корзине двумя руками снизу и от груди с места.

Подвижные игры с элементами баскетбола: «Не давай мяча водящему», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч».

Эстафеты с ведением мяча. Сочетание движений: бег — ловля мяча — остановка шагом — передача двумя руками от груди. Бег с ускорением до 10 м (3—5 повторений за урок). Упражнения с набивными мячами весом до 1 кг. Прыжки со скакалкой до 1 мин. Выпрыгивание вверх (до 8—15 раз).

#### *Основные требования к знаниям и умениям учащихся*

Учащиеся должны знать:

- как влияют занятия баскетболом на организм учащихся.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять остановку шагом; передачу мяча от груди и ловлю мяча двумя руками на месте; ведение одной рукой на месте; бросок по корзине двумя руками снизу с места.

### **Межпредметные связи**

Развитие устной речи: выделять имя существительное и имя прилагательное как части речи; определять смысловое и содержательное отличия при использовании различных прилагательных к одному и тому же существительному. Например: легкая, тяжелая атлетика; лыжная, спортивная подготовка; оздоровительная, спортивная гимнастика.

Математика: знать и четко представлять горизонтальное, вертикальное, наклонное положения тела и его звеньев в пространстве при выполнении различных гимнастических и спортивных упражнений.

География: знать горизонт, линию и стороны горизонта, выявлять на местности особенности рельефа для определения наиболее эффективной схемы двигательной деятельности при выполнении подвижных и спортивных упражнений на пересеченной местности.

**Планируемые результаты изучения предмета «Физическая культура»,**

Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	6,0	5,1	5,3	5,8
Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,0	10,7	11,8	9,8	10,5	11,3
Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,7	10,8	11,6	12,4
Бег 300 м (мин., сек)	1,12	1,20	1,30	1,8	1,18	1,22
Прыжок в длину с места (см)	175	164	155	180	170	160
Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	101	92	77	97	85	72
Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	25	22	29	26	23
Наклон туловища вперед из положения сед (см)	14	11	8	11	8	5

**Оценка эффективности занятий физической культурой**

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок). Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать мониторинг здоровья обучающихся. Для этого необходимо чтобы у учителя физической культуры в кабинете был компьютер, на котором можно было бы работать с программами, позволяющими следить за антропометрическими и другими показателями, состояния обучающихся, в том числе составлять графики и работать с диаграммами.

Кроме того, учитель физкультуры должен участвовать в постоянном дистанционном взаимодействии образовательного учреждения с другими организациями социальной сферы, в первую очередь, с учреждениями здравоохранения и спорта.

Учителю физической культуры должна быть обеспечена информационная поддержка на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг «создание и ведение электронных каталогов и полнотекстовых баз данных, поиск документов по любому критерию, доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам интернета».

Интерактивный электронный конспект учителя физической культуры должен включать содержание предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», предоставление текстовыми, аудио и видео файлами, графической «картинки, фото, чертежи, элементы интерфейса».

Прим: Д – демонстрационный экземпляр

К – комплект (из расчета на каждого ученика)

Г – комплект для группы

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Основная школа	Примечание
1	<b>Библиотечный фонд</b>		
	Программы (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида	Д	Сборник №1 5-9 класс
	Адаптивная программа по физической культуре	Д	
	Учебники пособия, которые входят в предметную линию учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха Физическая культура 5-7 классы/под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Физическая культура. / под общ. Ред. В.И.Ляха. Учебник для общеобразовательных учреждений.	К	Учебники, рекомендованные Министерством образования и науки ВФ.

	<p>М.Я.Виленковский, В.Т.Чичикин. Физическая культур. 5-7 классы. Пособие для учителя/ на сайте из-ва по адресу: <a href="http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html">http://www.prosv.ru/ebooks/Vilenskii_Fiz-ra_5-7kl/index.html</a></p> <p>Тестовый контроль. 5-9 классы (серия «Текущий контроль»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p> <p>Г.Ф.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол (серия «Работаем по новым стандартам»)</p>		<p>Методические пособия и тестовый контроль к учебникам</p>
	Учебная, научная и научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению	Д	
	Методические издания по физической культуре для учителей	Д	Журнал Физическая культура в школе», «Спорт в школе»
	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		
2	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>		
	Стенка гимнастическая	Г	
	Козел гимнастический	Г	
	Конь гимнастический	Г	
	Турники гимнастические	Г	
	Канат гимнастический для лазания	Г	
	Мост гимнастический подкидной	Г	
	Скамейка гимнастическая жесткая	Г	
	Комплект навесного оборудования	Г	
	Гантели наборные	Г	
	Маты гимнастические	Г	
	Мяч набивной (1кг, 2кг)	Г	
	Мяч малый (теннисный)	К	
	Скакала гимнастическая	К	
	Обруч гимнастический	К	
3	<b>Легкая атлетика</b>		
	Планка для прыжков в высоту	Д	

	Стойка для прыжков в высоту	Д	
	Рулетка измерительная	Д	
4	<b>Подвижные и спортивные игры</b>		
	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	Д	
	Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой	Г	
	Мячи баскетбольные для мини-игры	Г	
5	<b>Средства первой помощи</b>		
	Аптечка медицинская	Д	
6	<b>Дополнительный инвентарь</b>		
	Доска аудиторная с магнитами	Д	доска передвижная
	Спортивный зал		

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ - 8 класс 102**

№ Уро ка	Тема урока	Содержание	Дата		Оборудова ние	Планируемые результаты		
			план	факт		Предметные УУД	Метапредметные УУД	Личностные УУД
<b>1 четверть – 24 часа</b>								
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>								
1\1	Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Тема: Беговые упражнения.	Организационно-методические требования на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. О\З «История л\а» «Овладение техникой спринтерского бега» Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.  Д\з -ОРУ	02.09		секундомер	Изучают историю л\а и запоминают имена выдающихся отечественных спортсменов. Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выразить	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

							творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 15 до 30 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	
2\2	Беговые упражнения.	ОРУ. «Овладение техникой спринтерского бега»  Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м.  Д\з - скоростной бег	03.09		Секундометр	Демонстрировать варианты выполнения беговых упражнений. Описывать технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; -участвовать в коллективном обсуждении легкоатлетических упражнений. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; - выражать творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений с предметами и без. Выполнять скоростной бег	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе. мотивационная основа на занятиях лёгкой атлетикой; -учебно-познавательный интерес к занятиям лёгкой атлетики.

							до 60 м. Бег на результат 60 м.	
3\3	Беговые упражнения.	«Овладение техникой длительного бега»  ОРУ в движении  Бег в равномерном темпе: мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин. Бег на 1500м. Подвижная игра Игра «Вызов номеров».  Д\з - бег в равномерном темпе	07.09		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном темпе мальчики до 20 мин, девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
4\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину»  ОРУ в движении  Прыжки в длину с 8-11 шагов разбега	09.09		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

		Игра «Круговая эстафета». Д\з –прыжки на месте					<i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 8-11 шагов разбега	взрослыми в разных социальных ситуациях
5\5	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину»  ОРУ. Круговая тренировка.  Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега  Игра «Смена сторон».  Д\з- прыжки со скакалкой	10.09		Рулетка	Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование установки на безопасный образ жизни
6\6	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту»  ОРУ в движении  Процесс	14.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»

		совершенствования прыжков в высоту  Д\з – прыжки со скакалкой					познавательные цели.  <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	
7\7	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту»  Комплекс ОРУ  Процесс совершенствования прыжков в высоту  Д\з - прыжки через естественные препятствия	16.09		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирают индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.  Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
8\8	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»  ОРУ. Круговая разминка	21.09		Волейбольные, малые мячи	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ

		<p>Эстафеты с мячами.</p> <p>Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м.</p> <p>Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.</p> <p>Д\з – игры</p>					<p>метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12 м.</p>	<p>жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
9\9	Метание малого мяча.	<p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ в движении.</p> <p>Метание мяча</p>	23.09		Малый мяч, набивной мяч	Демонстрировать вариативное выполнение метательных упражнений.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> знать технику метания теннисного</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков</p>

		<p>весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p> <p>Подвижная игра. Д\з – игры с мячом</p>				<p>мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>	
10\10	Метание малого мяча.	<p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ.</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>Метание мяча</p>	24.09		Теннисный мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и</p>

		<p>весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p> <p>Д\з – ОРУ</p>					коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.	взрослыми в разных социальных ситуациях
11\11	Развитие выносливо	ОРУ. Круговая	28.09		Эстафетны е палочки,	Применять разученные упражнения для развития	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и	Развитие мотивов учебной

	сти.	разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з- равномерный бег			секундомер	выносливости.	точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. 15 минутный бег.	деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
12\12	Развитие выносливости.	О\З «Влияние л\а упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники и их выполнения.  ОРУ в движении.  Бег с препятствиями и	01.10		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Раскрывают значение легкоатлетических упражнений для укрепления здоровья и основных систем организма для развития физических способностей. Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точноcтью выразить свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		на месте. Эстафеты.  Дз – бег с препятствиями						
13\13	Развитие выносливости.	ОРУ в движении.  Бег с препятствиями и на месте.  Кросс до 15 мин  Дз – прыжки со скакалкой	05.10		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
14\14	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ. Специальные прыжковые упражнения.  Всевозможные прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых	08.10		Набивной мяч	Применять разученные упражнения для развития скоростно-силовых и способностей.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки и многоскоки. Толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. с учетом возрастных и половых	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		особенностей. Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) вертикальные препятствия					особенностей.	
15\15	Развитие скоростно-силовых способностей.	Комплекс ОРУ. Всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель разных снарядов из разных исходных положений.  Метания в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.  Д\з – прыжки через небольшие (50 см.) горизонтальные	12.10		Малые и теннисные мячи	Знать технику выполнения прыжковых упражнений, метание в цель и на дальность разных снарядов	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять всевозможные прыжки и многоскоки. Метание в цель и на дальность разных снарядов из разных исходных положений.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		препятствия						
16\16	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения без предметов  Эстафеты. Бег с ускорением.  Д\з – бег с ускорением	14.10		Фишки, малые мячи, набивные мячи	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
17\17	Развитие скоростных способностей.	ОРУ. Корректирующие упражнения с предметами.  Старты из различных исходных положений. Бег с ускорением.  Д\з – бег с ускорением	15.10		Секундометр	Знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> знать технику выполнения стартов из различных исходных положений. Бега с ускорением.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

								нормах, социальной справедливости и свободе
18\18	Развитие скоростных способностей.	ОРУ.  Бег с ускорением с максимальной скоростью. Эстафеты.  Спортивная игра.  Д\з – броски больших и малых мячей в цель	19.10		Секундометр, волейбольный мяч	Знать технику выполнения бега с ускорением с максимальной скоростью.	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, слушать и слышать друг друга и учителя. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением с максимальной скоростью.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

**Гимнастика 6 часов**

19\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Организуемые команды и приёмы.	О\З: Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности.  ТБ на уроках гимнастики.  ОРУ.  Выполнение	21.10		Скакалка	Изучают характеристику вида спорта. Различают предназначение каждого из видов гимнастики. Овладевают правилами техники безопасности и страховки во время занятий физическими упражнениями. Знать, правила по технике безопасности на уроках гимнастики. Правила выполнения игрового	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять строевой шаг, размыкание и смыкание на	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических
------	---	--	-------	--	----------	--	--	--

		команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».				упражнения. Различать и выполнять строевые команды: Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении.	месте.	потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
20\2	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	ОРУ. «Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении»  Сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.  Д\з – общеразвивающие упражнения	22.10			Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание различных положений рук, ног, туловища. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

21\3	Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов).	<p>ОРУ.</p> <p>«Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении»</p> <p>Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Д\З: выполнение упражнений общеразвивающей направленности (без предметов)</p>	26.10			<p>Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
------	--	--	-------	--	--	--	--	---

22\4	Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами).	ОРУ на гибкость «Освоение общеразвивающих упражнений с предметами»  Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.)  Девочки: с обручами, большим мячом, палками.  Д\з – комплекс утренней гимнастики	28.10		Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки	Осваивать универсальные умения по выполнению упражнений с предметами	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
23\5	Упражнения и комбинации на гимнастических брусках.	ОРУ «Освоение и совершенствование висов и упоров»  Мальчики: подъем переворотом в упор толчком	29.10		Маты гимнастические	Осваивать универсальные умения Мальчики: маховой одной и толчком другой подъем переворотом в упор; Девочки: наскок прыжком в упор на нижнюю жердь; соскок с поворотом	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за

		<p>двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Д\з: упражнения в вися</p>					<p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
24\6	Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.	<p>ОРУ</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров»</p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком</p>	02.11		<p>Маты гимнастические</p> <p>Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> <p>Мальчики: подъем переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,</p>	

		<p>другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Д\з: упражнения в висе</p>						ценностей и чувств
--	--	--	--	--	--	--	--	--------------------

**2 четверть – 24 часа**

**Гимнастика 12 часов**

25\1	<p>Правила по технике безопасности на уроках гимнастик и. Основы знаний «Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль». Организующие команды и приёмы.</p>	<p>О\З «Самоконтроль, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб».</p> <p>ТБ на уроках гимнастики.</p> <p>ОРУ.</p> <p>Выполнение команд «Пол-</p>	09.11		<p>Скакалка</p>	<p>Изучают дневник по самоконтролю, субъективные и объективные показатели самочувствия. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.</p> <p>Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять команды «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».</p> <p>Игра «Класс, смирно!».</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
------	--	--	-------	--	-----------------	--	---	---

		<p>оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг».</p> <p>Игра «Класс, смирно!».</p> <p>Д\з – ОРУ</p>						
26\2	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (без предметов). Знания о физической культуре.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>О\З: «Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости»</p> <p>«Освоение общеразвивающих упражнений без предметов на месте и в движении»</p> <p>Сочетание различных</p>	11.11			<p>Раскрывают значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития физических способностей. Описывают технику общеразвивающих упражнений. Составляют различные связки положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять различные связки положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>

		<p>положений рук, ног, туловища с ходьбой на месте и в движении, с маховыми движениями ногой, с подскоками, с поворотами.</p> <p>Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах.</p> <p>Д\з – упражнения без предметов</p>						
27\3	<p>Упражнения общеразвивающей направленности (с предметами). Знания о физической культуре.</p>	<p>О\З: Страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических</p>	12.11		<p>Набивные мячи, гантели, обручи, гимнастические палки</p>	<p>Оказывают страховку и помощь во время занятий, соблюдают технику безопасности. Применяют упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с условиями коммуникации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели, находить необходимую информацию.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять упражнения с предметами</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе</p>

		<p>упражнений.</p> <p>ОРУ на гибкость</p> <p>«Освоение общеразвивающих упражнений с предметами»</p> <p>Мальчики: с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг.)</p> <p>Девочки: с обручами, большим мячом, палками.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p>						<p>представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
28\4	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p>	<p>ОРУ</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров»</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в</p>	16.11		<p>Маты гимнастические</p>	<p>Осваивать технику данных упражнений. Составляют гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> <p>Мальчики: подъём</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на</p>

		<p>упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Д\з: упражнения в вися</p>					<p>переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.</p>	<p>основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств</p>
29\5	Опорные прыжки.	<p>ОРУ</p> <p>«Освоение опорных прыжков»</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).</p>	18.11		<p>Маты гимнастические, турники</p>	<p>Осваивать технику выполнения упражнений:</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p><i>Познавательные:</i> уметь выполнять:</p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических</p>

		Дз: упражнения на развитие силовых способностей						потребностей, ценностей и чувств
30\6	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений.  Два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью.  Дз – упражнения на развитие гибкости	19.11		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять два кувырка вперёд слитно, «мост из положения стоя с помощью	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
31\7	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений.  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми	23.11		Маты гимнастические	Выполняют акробатические комбинации:  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.  Девочки: кувырок назад в	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-

		ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.  Д\з – комплекс утренней гимнастики				полушпагат.	Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.	нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
32\8	Развитие координац ионных способнос тей.	ОРУ.  Общеразвивающ ие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.  Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и	25.11		Маты гимнастиче ские, гимнастиче ская скамейка, бревно, стенка	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.  <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.  <i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.  Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		инвентаря. Д\з – комплекс утренней гимнастики						
33\9	Развитие координационных способностей.	ОРУ. Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину. Акробатические упражнения. Игры с использованием гимнастических	26.11		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений</p>	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		упражнений и инвентаря.  Д\з – комплекс утренней гимнастики					и инвентаря.	
34\10	Развитие силовых способностей и силовой выносливости.	Комплекс ОРУ  Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.  Д\з – упражнения для сохранения правильной осанки	30.11		Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи	Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств
35\11	Развитие скоростно-силовых способностей.	ОРУ.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Д\з –	02.12		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

		упражнения для развития силовых способностей					самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
36\12	Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника.  Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.  Д\з – упражнения для гибкости	03.12		Гимнастическая стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
<b>Баскетбол - 12 часов</b>								
37\1	Краткая характеристика	Инструктаж по	07.12		Мячи, конусы	Изучают историю баскетбола и запоминают	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга,	Развитие мотивов учебной

	<p>тика вида спорта. Требования к технике безопасности. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>ТБ. О\З: История баскетбола. Основные правила игры. Правила техники безопасности.  Дальнейшее обучение техники движений.  Стойка игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом.  Комбинации из освоенных элементов техники передвижений</p>				<p>имена выдающихся отечественных спортсменов – олимпийских чемпионов. Овладевают основными приемами игры в баскетбол. Описывают технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p>управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять стойку игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение</p>	<p>деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
--	--	--	--	--	--	---	--	---

		(перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).  Д\з – упражнения с мячом						
38\2	Освоение ловли и передач мяча.	Зарядка.  Дальнейшее обучение технике движений.  Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.  Д\з – ОРУ	09.12		Баскетбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполняют ловлю и передачу мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
39\3	Освоение техники	ОРУ. Упражнения с	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ведения мяча.	предметами. Дальнейшее обучение технике движений. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника. Д\з – упражнения на координацию				осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
40\4	Освоение техники ведения мяча.	ОРУ. Упражнения с предметами. Дальнейшее обучение технике	10.12		Баскетбольные мячи	Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		<p>движений.</p> <p>Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение с пассивным сопротивлением защитника.</p> <p>Д\з – упражнения на координацию</p>				<p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p>сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника.</p>	<p>конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе</p>
41\5	<p>Овладение техникой бросков мяча.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в</p>	12.12		<p>Баскетбольные мячи</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной</p>

		<p>движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м</p> <p>Дз – упражнения на координацию</p>					защитника.	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
42\6	Овладение техникой бросков мяча.	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Дальнейшее обучение технике движений.</p> <p>Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным</p>	14.12		Баскетбольные мячи	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных</p>

		<p>противодействие м.</p> <p>Максимальное расстояние до корзины – 4,80 м.</p> <p>Д\з – упражнения на координацию</p>						<p>нормах, социальной справедливости и свободе</p>
43\7	<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Перехват мяча</p> <p>Д\з – упражнения на координацию</p>	15.12		<p>Баскетбольные мячи</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча.</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие.</p>
44\8	<p>Освоение индивидуальной техники защиты.</p>	<p>ОРУ.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> <p>Перехват мяча</p> <p>Д\з – упражнения на координацию</p>	16.12		<p>Баскетбольные мячи</p>	<p>Описывать технику изучаемых игровых приёмов и действий осваивать их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять перехват мяча</p>	<p>Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p>

						техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.		
45\9	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами.  Дальнейшее обучение технике движений.  Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Д\з – упражнения на координацию	20.12		Баскетбольные мячи	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
46\10	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных	ОРУ. Упражнения с предметами.  Дальнейшее обучение технике движений.  Комбинация из освоенных	21.12		Баскетбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинация из освоенных элементов: ловля, передача,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие

	х способн остей.	элементов: ловля, передача, ведение, бросок.  Д\з – упражнения на координацию					ведение, бросок	самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
47\ 11	Освоение тактики игры.	ОРУ.  Тактика свободного нападения.  Дальнейшее обучение технике движений.  Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций. Нападение быстрым прорывом (2:1).  Д\з – самостоятельные игровые действия	23.12		Баскетболь ный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять тактику свободного нападения. Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
48\ 12	Овладение игрой и	ОРУ.	24.12		Баскетболь ные мячи	Организуют совместные занятия баскетболом со	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать	Развитие самостоятельности и

	комплексное развитие психомоторных способностей. Зачет по разделу программы	Игра по правилам мини-баскетбола.  Дальнейшее обучение технике движений.  Д\з – закаливание				сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в баскетбол как средство активного отдыха.	бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> продемонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и продолжение развития психомоторных способностей.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
--	---	---	--	--	--	--	--	---

**3 четверть – 33 часа**

**Спортивные игры: «Волейбол» 14 часов**

49\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З «Первая помощь и самопомощь во время	О\З – История волейбола. Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Правила техники безопасности.  «Первая помощь	11.01		Волейбольный мяч	Показывают приёмы первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортом. Рассказывают история волейбола. Основные правила игры в волейбол.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных
------	---	--	-------	--	------------------	---	---	---

	<p>занятий физической культурой и спортом». Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.</p>	<p>при травмах. Соблюдение правил безопасности, страховки и разминки»</p> <p>ОРУ</p> <p>Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>					<p>перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p>	<p>социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

		Д\З: игры с мячом						
50\2	Освоение техники приёма и передач мяча.	Зарядка.  Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.  Д\з – ОРУ	13.01		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга, управлять поведением партнера(контроль, коррекция, умение убеждать). <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого. <i>Познавательные:</i> выполнять передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
51\3	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.	ОРУ. Упражнения с предметами.  Процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений и	14.01		Волейбольный мяч	Организуют совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры учатся уважительно относиться к сопернику и управлять своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в волейбол как средство активного отдыха	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> продемонстрировать процесс совершенствования психомоторных способностей. Дальнейшее обучение технике движений	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за

		продолжение развития психомоторных способностей.  Д\з – упражнения на координацию					и продолжение развития психомоторных способностей.	свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
52\4	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, дифференцирование силовых	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча.  Метания в цель различными мячами, жонглирование.  Д\з – упражнения на координацию	18.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом типа бег с изменением направления, скорости, челночный бег с ведением мяча. Метания в цель различными мячами, жонглирование.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

	пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию движений и ритму).							
53\5	Развитие координационных способностей (ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных	ОРУ. Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом.  Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с	20.01		Волейбольные, теннисные мячи	Используют игровые упражнения для развития названных координационных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом. Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; упражнения с мячом в сочетании с бегом,	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной

	действи й, диффере нцирова ние силовых , простра нственн ых и временн ых парамет ров движени й, способн остей к согласов анию движени й и ритму).	бегом, прыжками.  Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3  Д\з – игры с мячом					прыжками. Игровые упражнения типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3	справедливости и свободе
54\6	Развитие выносли вости.	Круговая тренировка.  Эстафеты.  Двусторонняя игра от 20 с до 12 мин.  Д\з – упражнения на	21.01		Волейболь ный мяч	Использовать действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять круговую тренировку. Эстафеты. Двустороннюю игру от 20 с	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и

		быстроту					до 12 мин.	личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
55\7	Развитие скоростных и силовых способностей.	ОРУ упражнения с предметами.  Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек.  Подвижные игры.  Д\з – ведение	25.01		Большие мячи	Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных и.п. Ведение мяча в высокой, средней и низкой стойке с максимальной частотой в течение 7-10 сек. Подвижные игры	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе

		мяча						
56\8	Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.	ОРУ упражнения с предметами.  Игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.  Д\з – передача и броски мяча	27.01			Определять степень утомления организма во время игровой деятельности, используют игровые действия для развития скоростных и скоростно-силовых способностей.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять игровые упражнения с набивным мячом, в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность. Приём мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперёд. То же через сетку.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе
57\9	Освоение техники нижней прямой подачи.	ОРУ.  Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6	28.01		Баскетбольные, малые мячи	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на

		метров от сетки, через сетку  Д\з – подвижные игры				и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять нижнюю прямую подачу мяча с расстояния 3-6 метров от сетки, через сетку	основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
58\10	Освоение техники прямого нападающего удара.	ОРУ.  Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром  Д\з – игровые упражнения	01.02		Волейбольный мяч	Описывают технику изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и

								находить выход из спорных ситуаций
59\11	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар. Д\з – броски или удары в цель	03.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми.
60\12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей.	ОРУ. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных способностей.	04.02		Волейбольный мяч	Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> выполнять комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Дальнейшее закрепление техники и продолжение развития координационных	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать

		Дз – упражнения по совершенствовани ю техники ловли мяча					способностей	конфликты и находить выход из спорных ситуаций
61\13	Освоение тактики игры.	ОРУ.  Закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.  Дз – совершенствова ние техники приёмов	08.02		Волейболь ный мяч	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют технику освоенных игровых действий и приёмов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать закрепление тактики свободного нападения. Позиционное нападение с изменением позиций.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
62\14	Овладение организато рскими умениями.	ОРУ с мячами.  Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий,	10.02		Волейболь ный мяч	Организуют со сверстниками совместные занятия по подвижным играм и игровым упражнениям, приближенным к содержанию разучиваемой игры, осуществляют	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению	Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных

		приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.  Д\з: игры с мячом				помощь в судействе, комплектовании команды, подготовке мест проведения игры.	препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> организуют и проводят подвижные игры и игровые задания, приближенных к содержанию разучиваемой игры, оказывают помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры	нормах, социальной справедливости и свободе, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций
<b>Лыжная подготовка – 19 ч.</b>								
63\1	Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности. О\З Освоение техники лыжных ходов.	Техника безопасности во время занятий на лыжах.  История лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Правила техники безопасности.	11.02		Лыжи с палками	Изучают историю лыжного спорта и запоминают имена выдающихся отечественных лыжников. Анализируют физическую культуру в современном обществе. Соблюдают правила, чтобы избежать травм при ходьбе на лыжах. Выполняют контрольные упражнения.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход	Мотивационная основа на занятия лыжными гонками, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям лыжной подготовкой.

		<p>О\З: «Физическая культура в современном обществе».</p> <p>ОРУ.</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Д\з- закаливание</p>						
64\2	Освоение техники лыжных ходов.	<p>ОРУ.</p> <p>Одновременный одношажный ход</p> <p>Д\з- закаливание</p>	15.02		Лыжи	<p>Описывают технику изучаемых лыжных ходов, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; - оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</p> <p><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход</p>	<p>Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе; Развитие - учебно-познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.</p>
65\3	Освоение техники лыжных	<p>ОРУ.</p> <p>Одновременный</p>	17.02		Лыжи	<p>Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении.</p> <p><i>Регулятивные:</i></p>	<p>Мотивационная основа на занятия по лыжной подготовке на свежем воздухе;</p>

	ходов.	одношажный ход Д\з- закаливание					<p>умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- учитывать правило в планировании и контроле способа решения;</li> <li>- адекватно воспринимать оценку учителя;</li> <li>- оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах.</li> </ul> <p><i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход</p>	Развитие -учебно- познавательного интереса к занятиям лыжной подготовкой.
66\4	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4 км. Д\з- закаливание	18.02		Лыжи	<p>Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4 км. на выносливость.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4 км.</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
67\5	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Прохождение дистанции 4 км. Д\з- закаливание	18.02		Лыжи	<p>Описывать технику выполнения прохождения дистанции 4 км. на выносливость.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации,</p>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной

							<p>устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> прохождение дистанции 4 км.</p>	<p>отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.</p>
68\6	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами.  Подъём в гору скользящим шагом.  Д\з - закаливание	22.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение подъемов в гору скользящим шагом.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>
69\7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ с предметами.  Подъём в гору скользящим шагом.  Д\з - закаливание	24.02		Лыжи с палками	Осваивать универсальное умение подъемов в гору скользящим шагом.	<p><i>Коммуникативные:</i> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять подъём в гору скользящим шагом.</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости.</p>

70\8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	25.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
71\9	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы  Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ	29.02		Лыжи с палками, санки	Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
72\10	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Преодоление	02.03		Лыжи с палками, санки	Описывать технику преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и	Развитие этических чувств, доброжелательности

	ходов.	бугров и впадин при спуске с горы  Прохождение дистанции 4 км. Д\з- ОРУ				Объяснять, в каких случаях оно используется лыжниками.	способствовать продуктивной кооперации, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять преодоление бугров и впадин при спуске с горы.	и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях.
73\11	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ.  Поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.  Д\з- ОРУ	03.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма «ёлочкой» и торможения	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> продемонстрировать подъём «ёлочкой» и торможение. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции 3,5	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности.
74\12	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ.  Одновременный одношажный ход  Преодоление бугров и впадин	17.02		Лыжи	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		при спуске с горы. Д\з- закаливание					планировании и контроле способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход, преодолевать бугры и впадины при спуске с горы.	
75\13	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом. Д\з- игры на свежем воздухе	07.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения поворота на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> продемонстрировать поворот на месте махом. Подъём в гору скользящим шагом.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
76\14	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Одновременный одношажный ходы. Поворот на месте махом Игра «Гонки с преследованием	09.03		Лыжи с палками	Моделируют технику освоенных лыжных ходов, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе прохождения дистанций.	<i>Коммуникативные:</i> - уметь слушать и вступать в диалог; - способен участвовать в речевом общении. <i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле	Мотивационная основа на занятиях лыжной подготовкой.

		» Игра «С горки на горку». Д\з- закаливание					способа решения; -адекватно воспринимать оценку учителя; -оценивать правильность выполнения двигательных действий при перемещении на лыжах. <i>Познавательные:</i> - выполнять одновременный одношажный ход. Поворот на месте махом.	
77\15	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом  Игра «Гонки с выбыванием»  Д\з- катание на санках	10.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.
78\16	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ. Подъём в гору скользящим шагом. Поворот на месте махом.  Игра «Гонки с выбыванием».  Д\з- катание на	14.03		Лыжи с палками	Демонстрировать технику выполнения подъёма в гору скользящим шагом.	<i>Коммуникативные:</i> обеспечивать бесконфликтную совместную работу. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать подъём в гору скользящим шагом.	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

		санках					Поворот на месте махом	
79/1 7	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Совершенствование ранее изученных ходов.  Д/з - закаливание	16.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ранее изученные ходы	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
80/1 8	Освоение техники лыжных ходов.	ОРУ Повторение ранее изученного материала  Д/з - закаливание	18.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным способом передвижения	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять ранее изученные ходы	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
81/1 9	Освоение техники лыжных	ОРУ Демонстрируют	20.03		Лыжи с палками	Проявлять выносливость при прохождении дистанций разученным	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои	Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и

	ходов.	вариативное выполнения техники изученных лыжных ходов. Транслируют знания по разделу программы.  Д/З - закаливание				способом передвижения	мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> демонстрировать ранее полученные знания	взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки
--	--------	--	--	--	--	-----------------------	--	--

#### 4 четверть – 21 час

#### Гимнастика - 9 часов

82\1	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики. О\З «Первая помощь и самопомощь во время занятий физической культурой и спортивной культурой и спортом».	Правила по технике безопасности на уроках гимнастики  О\З: «Причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом. Характеристика типовых травм, простейшие	04.04		Маты гимнастические, турники	Разучивают и выполняют комплексы упражнений для самостоятельных занятий в домашних условиях. Соблюдают основные гигиенические правила. Выбирают режим правильного питания в зависимости от характера мышечной деятельности. Выполняют основные правила организации распорядка дня. Объясняют роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Составляют	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять:  Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в висе; махом назад соскок.  Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей,
------	--	--	-------	--	------------------------------	--	---	---

	<p>Упражнения и комбинации на гимнастических брусьях.</p>	<p>приёмы и правила оказания санпомощи и первой помощи при травмах»</p> <p>«Освоение и совершенствование висов и упоров».</p> <p>ОРУ</p> <p>Мальчики: подъём переворотом в упор толчком двумя; передвижение в вися; махом назад соскок.</p> <p>Девочки: махом одной толчком другой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь.</p> <p>Дз: смешанные висы</p>				<p>гимнастические комбинации из числа разученных упражнений.</p>		<p>ценностей и чувств</p>
--	---	---	--	--	--	--	--	---------------------------

83\2	Опорные прыжки.	ОРУ Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)  Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).  Дз: упражнения на развитие силовых способностей	06.04		Маты гимнастические, гимнастический козел	Осваивать технику данных упражнений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <i>Познавательные:</i> уметь выполнять: Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в ширину, высота 100-115 см.)  Девочки: прыжок ноги врозь (козёл в ширину, высота 105-110 см.).	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
84\3	Акробатические упражнения и комбинации.	ОРУ. Освоение акробатических упражнений.  Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.	07.04		Маты гимнастические	Описывать технику акробатических упражнений	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		<p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Дз – упражнения на развитие гибкости</p>					<p>ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	людям
85\4	Акробатич еские упражнени я и комбинаци и.	<p>ОРУ.</p> <p>Освоение акробатических упражнений.</p> <p>Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами.</p> <p>Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p> <p>Дз – упражнения на развитие гибкости</p>	11.04		Маты гимнасти ческие	Составляют акробатические комбинации из числа разученных упражнений	<p><i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. <i>Познавательные:</i> выполнять Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках; стойка на голове с согнутыми ногами. Девочки: кувырок назад в полушпагат.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям
86\5	Развитие координац	ОРУ.	13.04		Маты гимнастиче	Используют гимнастические и	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное	Развитие самостоятельности и

	ионных способностей.	<p>Общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p>			ские, гимнастическая скамейка, бревно, стенка	акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать правила техники безопасности.	<p>содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения без предметов. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, бревне.</p> <p>Эстафеты с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
87\6	Развитие координационных способностей.	<p>ОРУ.</p> <p>Общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами</p>	14.04		Гимнастический конь, пружинный мостик	Используют гимнастические и акробатические упражнения для развития названных координационных способностей. Соблюдать	<p><i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, устанавливать рабочие отношения.</p> <p><i>Регулятивные:</i> адекватно оценивать свои действия и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о</p>

		<p>ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Д\з – комплекс утренней гимнастики</p>				<p>правила техники безопасности.</p>	<p>действия партнеров, видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять общеразвивающие упражнения с предметами. То же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений.</p> <p>Упражнения на гимнастическом коне. Прыжки с пружинного гимнастического мостика в глубину.</p> <p>Акробатические упражнения.</p> <p>Игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p>	<p>нравственных норм, социальной справедливости и свободе, формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
88\7	<p>Развитие силовых способностей и силовой выносливости.</p>	<p>Комплекс ОРУ</p> <p>Лазанье по гимнастической лестнице.</p> <p>Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными</p>	18.04		<p>Гимнастическая лестница, гантели, набивные мячи</p>	<p>Используют данные упражнения для развития силовых способностей и силовой выносливости</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе.</p> <p><i>Регулятивные:</i> осуществлять действие по образцу и заданному правилу, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и</p>	<p>Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе, формирование</p>

		мячами. Дз – упражнения для сохранения правильной осанки					упорах, с гантелями, набивными мячами	эстетических потребностей, ценностей и чувств
89\8	Развитие скоростно- силовых способностей.	ОРУ.  Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча.  Дз – упражнения для развития силовых способностей	20.04		Конь, скакалка, набивной мяч	Используют данные упражнения для развития скоростно-силовых способностей	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <i>Познавательные:</i> демонстрировать опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций
90\9	Развитие гибкости.	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и	21.04		Гимнастич еская стенка	Используют данные упражнения для развития гибкости	<i>Коммуникативные:</i> слушать и слышать друг друга и учителя, уметь работать в группе. <i>Регулятивные:</i> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков

		<p>позвоночника.</p> <p>Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p> <p>Д\з – упражнения для гибкости</p>					<p>самокоррекции.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке.</p>	<p>сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умений не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций</p>
--	--	--	--	--	--	--	--	--

### Легкая атлетика - 12 часов

91\1	<p>Правила по технике безопасности на уроках физической культуры. ТБ во время занятий л\а. Раздел: Двигательные умения и навыки. Тема: Беговые упражнения.</p>	<p>«Овладение техникой спринтерского бега»</p> <p>Высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м. Бег на результат 60 м</p> <p>Д\з -ОРУ</p>	25.04		секундомер	<p>Описывают технику выполнения беговых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Знать организационно-методические требования, применяемые на уроках физической культуры, технику спринтерского бега. Высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.</p>	<p><i>Коммуникативные:</i> уметь слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении.</p> <p><i>Регулятивные:</i> умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств; планировать свои действия при выполнении комплексов упражнений; оценивать правильность выполнения двигательных действий.</p> <p><i>Познавательные:</i> осуществлять анализ выполненных действий; активно включаться в процесс выполнения заданий; выразить</p>	<p>Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях</p>
------	--	--	-------	--	------------	---	--	---

							творческое отношение к выполнению комплексов общеразвивающих упражнений. Выполнять высокий старт 30 до 40м. Бег с ускорением от 40 до 60 м.	
92\3	Беговые упражнения.	«Овладение техникой длительного бега»  ОРУ в движении  Бег в равномерном темпе мальчики: до 20 мин., девочки до 15 мин.  Д\з - Бег в равномерном темпе	28.04		Секундометр, рулетка, кубики.	Выявлять характер зависимости частоты сердечных сокращений от особенностей выполнения физических упражнений. Развитие выносливости, умения распределять силы.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i> проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег в равномерном темпе до 20 мин., девочки до 15 мин.	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
93\4	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в длину»  ОРУ в движении	02.05		Секундометр, рулетка, конусы.	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <i>Регулятивные:</i>	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим

		Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.  Д\з –прыжки на месте					проектировать новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в длину с 9-11 шагов разбега	людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
94\6	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» ОРУ в движении  Процесс совершенствования прыжков в высоту. (Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега).  Д\з – прыжки со скакалкой	05.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Описывают технику выполнения прыжковых упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели.  <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега	Знать, как выполнять контрольное тестирование правила подвижной игры «Командные собачки»
95\7	Прыжковые упражнения.	«Овладение техникой прыжка в высоту» Комплекс ОРУ  Процесс совершенствования прыжков в высоту.	11.05		Стойки, резинка, гимнастические маты	Применяют прыжковые упражнения для развития соответствующих физических способностей, выбирать индивидуальный режим физической нагрузки, контролируют её по частоте сердечных сокращений.	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять прыжки в высоту с 3-5	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям развитие самостоятельности и личной

		(Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега). Д\з - прыжки через естественные препятствия				Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения прыжковых упражнений, соблюдают правила безопасности.	шагов разбега	ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свобод
96\8	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»  ОРУ. Эстафеты с мячом.  Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.  Метание теннисного мяча в вертикальную и горизонтальную цель (1\1 м.) с расстояния 10-12	12.05		Теннисный мяч, малый мяч	Описывать технику выполнения метательных упражнений, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.	<i>Коммуникативные:</i> представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		м. Д\з – броски малого мяча						
97\ 10	Метание малого мяча.	«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»  ОРУ в движении.  Метание мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние.  Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.  Подвижная игра.	18.05		Малый мяч, набивной мяч	Знать технику выполнения метания малого мяча и бросков набивного мяча	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять метание теннисного мяча весом 150 гр. с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов с разбега в коридор 10 м. на дальность и заданное расстояние. Ловля набивного мяча (2 кг.) двумя руками после броска партнёра, после броска вверх.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з – игры						
98\11	Метание малого мяча.	<p>«Овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность»</p> <p>ОРУ.</p> <p>«Встречная эстафета»</p> <p>Бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p>	19.05		Теннисный мяч	Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений, соблюдать правила безопасности.	<p><i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации.</p> <p><i>Регулятивные:</i> контролировать свою деятельность по результату, сохранять заданную цель.</p> <p><i>Познавательные:</i> выполнять бросок набивного мяча (2 кг.) двумя руками из различных и.п., стоя грудью и боком в направлении метания с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов вперёд-вверх; снизу вверх на заданную и максимальную высоту.</p>	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, формирование установки на безопасный образ жизни, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

		Д\з – ОРУ.						
99\12	Развитие выносливости.	ОРУ. Круговая разминка. Кросс до 15 мин Эстафеты. Д\з-равномерный бег	23.05		Эстафетные палочки, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> добывать недостающую информацию с помощью вопросов, устанавливать рабочие отношения. <i>Регулятивные:</i> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности. <i>Познавательные:</i> выполнять бег до 15 мин	Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сочувствия другим людям, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
100\13	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Минутный бег. Д\з – равномерный бег	25.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

101\14	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Эстафеты. Д\з – бег с препятствиями	26.05		Конусы, большие мячи, кегли, секундомер, эстафетные палочки	Соблюдают технику безопасности. Осваивают упражнения для организации самостоятельных тренировок. Применять разученные упражнения для развития выносливости.	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Минутный бег.	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях
102\15	Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин. Д\з – прыжки со скакалкой	30.05		Скакалка, рулетка, кегли, набивные мячи, секундомер	Применять разученные упражнения для развития выносливости	<i>Коммуникативные:</i> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <i>Регулятивные:</i> видеть ошибку и исправлять ее по указанию взрослого, сохранять заданную цель. <i>Познавательные:</i> выполнять бег с препятствиями и на месте. Кросс до 15 мин	Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях

