

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Мордовия


Департамент по социальной политике городского округа Саранск

Управление образования

МОУ "Лицей №26"

РАССМОТРЕНО


на заседании кафедры
начального
образования



Н.Н.Самарина
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР



С.Н.Тюменцева
Протокол №1
от «28» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ "Лицей
№26"



Ж.В.Шабанова
Приказ №119
от «01» сентября 2023 г.

АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА

«Физическая культура»

Вариант 4.1.

на 2023-2024 учебный год

Количество часов по плану – 68ч

Количество часов в неделю – 2ч

Составитель программы:

Паршина Е.Н.,

учитель начальных классов

первой квалификационной категории



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ

физическая культура

Категория обучающихся: обучающиеся с ОВЗ (вариант 4.1) **2 класса**

Сроки освоения программы: 1 год

Объем учебного времени: 68 часов

Режим занятий: 2 часа в неделю

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа по физической культуре для 2 класса разработана на основе Примерной адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования для слабовидящих обучающихся (вариант 4.1), авторской программы В. И. Лях «Физическая культура», утверждённой Министерством образования и науки Российской Федерации (Далее - МОиН РФ). С целью реализации права на образование детей с ограниченными возможностями здоровья (Далее – ОВЗ) с учетом их возможностей здоровья и психофизических особенностей, обучение и коррекция развития таких детей, обучающихся в обычном классе образовательной организации общего типа, осуществляется по образовательным программам, разработанным на базе основных общеобразовательных программ. К детям с ОВЗ осуществляется индивидуальный подход с учетом их психофизических особенностей, так как эти дети обучаются в одном классе с детьми, не имеющими нарушения развития на основании Письма МОиН РФ от 18.04.08 г.; АФ-150\06 «О создании условий для получения образования детьми с ОВЗ и детьми – инвалидами».

Программа составлена в соответствии с:

Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденного приказом МОиН РФ от 19 декабря 2014 г. №1598. Зарегистрированным Минюстом России 03 февраля 2015 года, регистрационный № 35847;

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утв. Приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;

Приказом МОиН РФ от 26.11.2010 №1241 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;

Приказом МОиН РФ от 18.12.2012 №1060 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373»;

Приказом МОиН РФ от 22.09.2011 №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009 №373».

Приказом МОиН РФ от 18.05.2015 №507 «О внесении изменений в федеральный государственный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. №373».

СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 N 38528) (Далее - СанПиН 2.4.2.3286-15)

Вариант 4.1. предполагает, что слабослышащий и позднооглохший обучающийся получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию слышащих сверстников, находясь в их среде и в те же календарные сроки (1 - 4 классы). Он может быть включён (в классе не более одного – двух обучающихся с нарушенным слухом) в общий образовательный поток (инклюзия).

Обязательным является систематическая специальная и психолого-педагогическая поддержка коллектива учителей, родителей, детского коллектива и самого обучающегося. Основными направлениями в специальной поддержке являются: удовлетворение особых образовательных потребностей, обучающихся с нарушением слуха; коррекционная помощь в овладении базовым содержанием обучения; развитие слухозрительного и слухового восприятия и произносительной стороны речи; развитие сознательного использования речевых возможностей в разных условиях общения для реализации полноценных социальных связей с окружающими людьми.

Психолого-педагогическая поддержка предполагает: помощь в формировании полноценных социальных (жизненных) компетенций, развитие адекватных отношений между ребенком, учителями, одноклассникам и другими обучающимися, родителями; работу по профилактике внутриличностных и межличностных конфликтов в классе, школе, поддержанию

эмоционально комфортной обстановки; создание условий успешного овладения учебной деятельностью с целью предупреждения негативного отношения обучающегося к ситуации школьного обучения в целом.

Предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Программа разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, возрастных и психологических особенностей **слабовидящих обучающихся с сохранным интеллектом.**

Психолого-педагогическая характеристика слабовидящих учащихся.

Слабовидение связано со значительным нарушением функционирования зрительной системы вследствие её поражения. Слабовидение характеризуется, прежде всего, показателями остроты зрения лучше видящего глаза в условиях оптической коррекции от 0,05-0,4. Так же слабовидение может быть обусловлено нарушением другой базовой зрительной функции - поля зрения. Общим признаком у всех слабовидящих обучающихся выступает недоразвитие сферы чувственного познания, что приводит к определённым изменениям в психическом и физическом развитии, трудностям становления личности, к затруднениям предметно-пространственной и социальной адаптации. Обучающимся данной группы характерно:

- снижение общей и зрительной работоспособности;
- замедленное формирование предметно-практических действий;
- замедленное овладение письмом и чтением, что обуславливается нарушением взаимодействия зрительной и глазодвигательной систем, снижением координации движений, их точности, замедленным темпом формирования зрительного образа буквы, трудностями зрительного контроля;
- затруднение выполнения зрительных заданий, требующих согласованных движений глаз, многократных переводов взора с объекта на объект;
- возникновение трудностей в овладении измерительными навыками, выполнение заданий, связанных со зрительно-моторной координацией, зрительно-пространственным анализом и синтезом и др.

Кроме того, слабовидящим характерны трудности, связанные с качеством выполняемых действий, автоматизацией навыков, осуществлением зрительного контроля над выполняемыми действиями, что особенно ярко проявляется в овладении учебными умениями и навыками.

У слабовидящих отмечается снижение уровня развития мотивационной сферы, регуляторных (самоконтроль, самооценка, воля) и рефлексивных образований (начало становления «Я-концепции», развитие самоотношения). У них могут формироваться следующие негативные качества личности: недостаточная самостоятельность, безынициативность, избивенчество.

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

Изучение курса «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих **целей**:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности;
- формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); у обучающихся 2 класса реализуется федеральный, региональный и школьный компонент.

Основными **задачами** реализации содержания курса являются:

- 1) совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, метании;
- 2) обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- 3) развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- 4) формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- 5) развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- 6) обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

2. Рабочая программа ориентирована на усвоение обязательного минимума образования, позволяет работать без перегрузок в классе с детьми разного уровня обучения и интереса к физической культуре.

основная образовательная программа	адаптированная программа
<p>В процессе освоения содержания курса «Физическая культура» учащиеся приобретают общие учебные умения, навыки, осваивают способы деятельности, предусмотренные стандартом начального общего образования.</p> <p><u>Учащиеся будут знать:</u></p> <p>Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;</p> <p>О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;</p> <p>О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;</p> <p>Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;</p> <p>О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;</p> <p>О физических качествах и общих правилах их тестирования;</p> <p>Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;</p> <p>О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.</p> <p><u>Учащиеся будут уметь:</u></p> <p>Составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;</p> <p>Вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать режим нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;</p> <p>Организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаляющие процедуры по индивидуальным планам;</p> <p>Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.</p> <p>Физическая подготовленность: показывать результаты не ниже чем средний уровень основных физических способностей.</p>	<p>Программа адресована слабовидящим обучающимся с сохранным интеллектом.</p> <p>Изучение курса «Физическая культура» в начальной школе направлено на достижение следующих целей:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности; • развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических и других физических упражнений общеразвивающей направленности; • формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и соревновательной деятельности; • воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями; обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния и развития (рост, вес, пульс и т.д.); у обучающихся 2 класса реализуется федеральный, региональный и школьный компонент. <p>Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных задач:</p> <ul style="list-style-type: none"> • укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению; • формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение школой движений; • развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей; • формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;

- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

Коррекционно-развивающая работа направлена на:

- осуществление индивидуально-ориентированной психолого-медико-педагогической помощи слабовидящим обучающимся с учетом их особых образовательных потребностей;
- минимизацию негативного влияния особенностей познавательной деятельности слабовидящих обучающихся на освоение ими рабочей программы;

Основными **направлениями** коррекционной работы является:

1. Развитие зрительного восприятия.
2. Развитие осязания и мелкой моторики.
3. Ориентировка в пространстве.
4. Социально-бытовая ориентировка.

Рабочая программа построена в соответствии с **принципами**:

1. Принцип гуманизма - веры в возможности ребенка.

Реализация гуманистического подхода предполагает поиск позитивных ресурсов для преодоления возникших трудностей и проблем, сохранения веры в положительные качества и силы человека. Основа взаимоотношений с ребенком - вера в позитивные силы и возможности ребенка. Решение проблемы с максимальной пользой и в интересах ребёнка.

2. Принцип системности.

Принцип системного подхода – предполагает понимание человека как целостной системы. В соответствии с принципом системности организация коррекционно-развивающей работы с детьми, имеющими трудности в развитии, должна опираться на компенсаторные силы и возможности ребенка.

Единство диагностики, коррекции и развития, т. е. системный подход к анализу особенностей развития и коррекции нарушений детей с ограниченными возможностями здоровья. Всесторонний многоуровневый подход специалистов различного профиля, взаимодействие и согласованность их действий в решении проблем ребёнка, а также участие в данном процессе всех участников образовательного процесса.

3. Принцип непрерывности.

Принцип гарантирует ребёнку и его родителям (законным представителям) непрерывность помощи до полного решения проблемы или определения подхода к её решению.

- | |
|---|
| <p>4. Принцип деятельностного подхода предполагает, прежде всего, опору коррекционно-развивающей работы на ведущий вид деятельности, свойственный возрасту, а также его целенаправленное формирование, так как только в деятельности происходит развитие и формирование ребенка.</p> <p>5. Принцип индивидуально-дифференцированного подхода предполагает изменения, форм и способов коррекционно-развивающей работы в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка, целей работы, позиции и возможностей специалистов.</p> |
|---|

3. Общая характеристика курса

Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию учебного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основ первоначальных представлений о значении физической культуры и ее влиянии на развитие человека.

Целью обучения физической культуры в начальной школе является укрепление здоровья, совершенствование физических качеств, освоение определенных двигательных действий, развитие мышления, творчества и самостоятельности.

Выполнение данной цели связано с решением следующих **образовательных задач**:

- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека; укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика и лыжные гонки, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности;
- приобретение в области физической культуры знаний и умений, направленных на укрепление здоровья;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физкультминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными половыми особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно

важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

Логика изложения и содержание рабочей программы полностью соответствуют требованиям Федерального компонента государственного стандарта начального образования.

Уровень изучения учебного материала базисный. Она разработана в целях конкретизации содержания образовательного стандарта с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей младших школьников

4. Описание места предмета в учебном плане

На изучение курса «Физическая культура» в 1-4 классах отводится 405 ч. Рабочая программа для 2 класса составлена на 102 ч (34 учебные недели). В неделю проводится по 3 занятия.

5. Описание ценностных ориентиров содержания предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

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

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия.

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

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

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

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

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

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

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

6. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

основная образовательная программа	адаптированная программа
<p><i>Личностными</i> результатами изучения курса «Окружающий мир» являются:</p> <ul style="list-style-type: none">активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;проявление дисциплинированности, трудолюбие и	<p><i>Личностными</i> результатами изучения курса «Физическая культура» являются:</p> <ul style="list-style-type: none">формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и

упорство в достижении поставленных целей;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов

Метапредметными результатами изучения курса «Окружающий мир» являются:

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

разнообразии природы, народов, культур и религий;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

- формирование умения излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на

действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами изучения предмета «Окружающий мир» являются:

- планирование занятий физическими упражнениями, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час-игры пульса, регулирование её напряжённости во время

себя ответственность за результаты своих действий;

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты**:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактику вторичных нарушений физического развития;
- сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.);
- овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие);
- формирование потребности в занятиях физической культурой.

<p>занятий по развитию физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> • взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их; • подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов; • выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения; • выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности; • выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях. 	
--	--

7. Виды и формы организации учебного процесса для обучающегося (ОВЗ)

Формы организации учебного процесса: индивидуальные, групповые, фронтальные, практикумы.

Методы обучения: метод показа, метод сравнения, метод анализа.

Формы контроля опорной системы знаний: наблюдение, беседа, сдача контрольных нормативов.

Технологии обучения:

- Информационные технологии
- Проектные технологии
- Исследовательские технологии
- Здоровьесберегающие технологии
- Коммуникативные технологии

- Игровые технологии

8. Содержание курса

Раздел 1. Знания о физической культуре

Правила по ТБ на уроках. Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями. История возникновения спортивных соревнований. История возникновения Олимпийских игр.

Раздел 2. Физическое совершенствование

Тема 1. Лёгкая атлетика

Ходьба: в разном темпе, ходьба на носках, на пятках, с перешагиванием через предметы, ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, приседе, ходьба по ограниченной площади опоры (ширина 20 см).

Бег: чередование ходьбы и бега, челночный бег 3х10 м, эстафетный бег, бег из различных исходных положений, с изменением направления движения, бег на 30 м с высокого старта, бег на носках, бег широким шагом, бег в спокойном темпе 2-3 мин.

Прыжки: на одной и двух ногах на месте, с продвижением вперёд, в длину и высоту с места и разбега, прыжки на двух ногах с поворотом на 180°, прыгивание и запрыгивание на горку матов (высота 40 см), прыжки через препятствия, прыжки через скакалку.

Метание: малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4 м, метание на дальность и заданное расстояние.

Броски: набивного мяча (0,5 кг) от груди, броски и ловля резинового мяча.

Летние олимпийские игры.

Тема 2. Гимнастика с основами акробатики

Акробатические упражнения: перекаты в сторону, кувырок вперёд, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги).

Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по гимнастической скамейке с переходом на гимнастическую стенку, перелезание через гимнастическую скамейку и горку матов, упражнения на низкой перекладине, ходьба по перевёрнутой гимнастической скамейке, по наклонной скамейке, танцевальные шаги (переменный, галоп), преодоление полосы препятствий.

Физическое развитие человека. Влияние упражнений на физическое развитие человека.

Тема 3. Лыжная подготовка

Организирующие команды и приёмы: построение в одну шеренгу с лыжами в руках, перестроение из шеренги в колонну по одному, передвижение с лыжами, держа их на плече или под рукой. **Способы передвижений на лыжах:** скользящий шаг без палок и с палками. **Повороты:** переступанием на месте вокруг носков лыж. **Спуск** в основной, низкой стойке. **Подъём:** ступающим и скользящим шагом, «лесенкой». **Торможение** падением.

Зимние олимпийские игры.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Выполнение заданий с элементами спортивных игр.

«Вызов номеров», «Пустое место», «Волк во рву», «Мяч соседу», «Воробьи, вороны», «Мышеловка», «Третий лишний».

«Запрещённое движение», «Невод», «Передай мяч»; «Охотники и утки», «Эстафета с обручами».

«Воротца», «Буксиры», «Кто дальше?», «Попади в ворота».

Влияние занятий физической культурой на воспитание характера человека. Элементы спортивных игр.

Раздел. Способы физкультурной деятельности (в течение года)

Самостоятельные занятия. Разработка режима дня. Составление и выполнение комплексов упражнений утренней гимнастики, по профилактике нарушений осанки, физкультминуток. Выполнение закаливающих процедур. Организация и проведение подвижных игр во время прогулок и каникул.

2 класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики	Девочки				
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	14 – 16	8 – 13	5 – 7	13 – 15	8 – 12	5 – 7
Прыжок в длину с места, см	143 – 150	128 – 142	119 – 127	136 – 146	118 – 135	108 – 117
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, с	6,0 – 5,8	6,7 – 6,1	7,0 – 6,8	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,0 – 6,8
Бег 1000 м	Без учета времени					

9. Тематическое планирование

№ п/п	Основная образовательная программа Тематическое планирование	Основная образовательная программа Характеристика деятельности обучающихся	Адаптированная программа Тематическое планирование	Адаптированная программа Характеристика деятельности обучающихся
Легкая атлетика (8 ч)				
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Ловишки»	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	Беседа «Открываем дверь в Страну игр» ОРУ № 1. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. ПИ «Ловишки».
2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	ОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. ПИ «Совушка».	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	ОРУ с малыми мячами. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Бег 30 м. Понятие короткая дистанция. Развитие скоростных качеств. ПИ «Совушка».
3	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	ОРУ № 1. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. ПИ «Жмурки».	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	ОРУ № 1. Разновидности ходьбы. Бег с ускорением. Бег 60 м. Развитие скоростных качеств. ПИ «Жмурки»
4	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. . Прыжки на месте и с поворотом на 90° и	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс,	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. . Прыжки на месте и с поворотом на 90° и 100 Прыжок

5	«Класс, смирно!». Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	100 Прыжок в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств	смирно!». Прыжки по разметкам, через препятствия. Подвижная игра «Запрещенное движение».	в длину с места. ПИ «Совушка». Игра «Класс, смирно!». Развитие скоростно-силовых качеств
6	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники».	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Запрещенное движение». ПИ «Затейники»
7-8	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Море»	Совершенствование техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	ОРУ № 1. Метание малого мяча из положения стоя грудью в направления метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Класс, смирно!». ПИ «Море»
Кроссовая подготовка (7ч)				
9	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	ОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Перелет птиц».	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц»	ОРУ № 1. Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега. ПИ «Перелет птиц».
10	Совершенствование техники равномерного	ОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование	Совершенствование техники равномерного	ОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование

	бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега ПИ «Воробьи и вороны».	бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробьи и вороны».	ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие скорость бега ПИ «Воробьи и вороны».
11	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	ОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «За флажками». ПИ «День и ночь».	Закрепление техники равномерного бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	ОРУ № 2 Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Игра «За флажками». ПИ «День и ночь».
12	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза».	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие дистанция Игра «Белые медведи». ПИ «Два мороза».
13	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ № 2 Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	Техника равномерного бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ № 2 Равномерный бег 4 минуты. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».
14	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ № 2 Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу. ПИ «Запрещенное движение».	Соревнования по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенное движение».	ОРУ № 2 Чередование ходьбы, бега (бег 60 м, ходьба 100 м). Соревнования по бегу. ПИ «Запрещенное движение».
15	Бег с ускорением от 20 до 30 м	ОРУ № 2 Бег с ускорением	Бег с ускорением от 20 до 30 м	ОРУ № 2 Бег с ускорением
Гимнастика с основами акробатики – 9 ч				
16	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай,	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Основная стойка. Построение в колонну по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Угадай, чей

		чей голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.		голосок?». Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ.
17	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой».ОРУ. Развитие координационных способностей.	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой»	Повороты «налево», «направо». Команды «шагом марш!» «класс стой».ОРУ. Развитие координационных способностей.
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей.
19	Техника построений в колону по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется»».	ОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».	Техника построений в колону по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется»».	ОРУ № 3 Построение в колону по одному и в шеренгу, в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе и из упора стоя на коленях. ПИ «Море волнуется».
20	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги..	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	Размыкание и смыкание приставными шагами. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. стойка на лопатках, согнув ноги..
22	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам	Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам. Выполнение команды «На два (четыре) шага разомкнись ОРУ с предметами. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей
23	Перестроение по двое в шеренге и колонне .Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных	Перестроение по двое в шеренге и колонне .Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей

		способностей		
24	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде».	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». ОРУ с предметами. Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Развитие координационных способностей. ПИ «Зайцы в огороде».
25	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	ОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Змейка».	ОРУ № 3 Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Выполнение команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!». Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи. Игра «Змейка». Развитие координации
Подвижные игры (8ч)				
26	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	ОРУ с малыми мячами. Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
27	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ «Школа мяча». Игры: «К своим флажкам», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей
28	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка»,	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка»,

29	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», «Паучок».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Картошка» «Паучок».	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка», «Паучок».	ОРУ с гимнастической скамейкой. Эстафеты «Картошка» «Паучок».
30	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».	ОРУ с большим резиновым мячом Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».	ОРУ с большим резиновым мячом Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие
31	ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова».	ОРУ №4 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ПИ «Заяц без логова». Развитие скоростно-силовых способностей	ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова».	ОРУ №4 Игры: «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. ПИ «Заяц без логова». Развитие скоростно-силовых способностей
32	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».	ОРУ (работа разных мышц). ПИ «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Бег за флажками».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».	ОРУ (работа разных мышц). ПИ «Попрыгунчики – воробушки». Игра «Бег за флажками».
33	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ №4 Игра-эстафета с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей ПИ «Совушка». Игра «Охотники и утки».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ №4 Игра-эстафета с бегом. Развитие скоростно-силовых способностей ПИ «Совушка». Игра «Охотники и утки»
Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)				
34	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
33	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. ПИ «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей
35	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
36	Техника ловли баскетбольного мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».	Техника ловли баскетбольного мяча.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. ОРУ. Игра «Бросай – поймай».

	Подвижная игра «Пятнашки».	Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей	Подвижная игра «Пятнашки».	Игра «Пятнашки». Развитие координационных способностей
37	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей	Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Попади в обруч». Развитие координационных способностей
38	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей	Техника передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Мяч соседу».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей
39	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой.	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой. Броски в цель (кольцо, щит, мишень). ОРУ. Игра «Передача мяча в колоннах». Эстафеты. Развитие координационных способностей
Лыжная подготовка (10ч)				
40	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход,	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Правила поведения на уроках л/п. Попеременный и одновременный двухшажный ход,
41	Скользкий шаг Ступающий шаг	Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками	Скользкий шаг Ступающий шаг	Ступающий и скользкий шаг без палок и с палками
42	Скользкий шаг с палками	Скользкий шаг	Скользкий шаг с палками	Скользкий шаг
43	Техника передвижения и скольжения	Передвижение на лыжах, скольжение	Техника передвижения и скольжения	Передвижение на лыжах, скольжение
44	Техника поворотов, разворотов на лыжах	Повороты вправо и влево при спусках с горки	Техника поворотов, разворотов на лыжах	Повороты вправо и влево при спусках с горки
45	Подъемы и спуски под уклон	Подъем ёлочкой , лесенкой. Спуски со склонов.	Подъемы и спуски под уклон	Подъем ёлочкой , лесенкой. Спуски со склонов.
46	Учет по технике подъемов и спусков	Подъем ёлочкой , лесенкой. Спуски со склонов. Прохождение дистанции до 1 км.	Учет по технике подъемов и спусков	Подъем ёлочкой , лесенкой. Спуски со склонов. Прохождение дистанции до 1 км.

47	Техника торможения	Техника торможения	Техника торможения	Техника торможения
48	Закрепление техники передвижения на лыжах	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков	Закрепление техники передвижения на лыжах	Техника изученных ходов, прохождение дистанции до 1 км с применением лыжных ходов, подъемов и спусков
49	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км)	Прохождение дистанции от 1 км, до 1,5 км	Передвижение на лыжах на дальние расстояния (1000 м, 1,5 км)	Прохождение дистанции от 1 км, до 1,5 км
Подвижные игры с элементами спортивных игр (6 ч)				
50	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных способностей	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Удочка». Развитие координационных способностей
51	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей	Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Игра «Запрещенное движение». Развитие координационных способностей
52	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
53	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей	Совершенствование передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Не попадись!».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Игра «Не попадись!». Игра «Бросай – поймай». Развитие координационных способностей
54	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей	Совершенствование ловли и передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Выстрел в небо».	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля и передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей
55	Техника ведения мяча	Ведение мяча на месте. Ловля и передача	Техника ведения мяча на	Ведение мяча на месте. Ловля и передача

	на месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей	месте. Подвижная игра «Паук и мухи».	мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». ПИ «Паук и мухи». Развитие координационных способностей
<i>Кроссовая подготовка (2 ч)</i>				
56	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	Техника равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Успей выбежать».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».
57	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».	Совершенствование техники равномерного бега (5 минут). Подвижная игра «Охотники и утки».	КОРУ № 2 Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Развитие выносливости. Понятие здоровье Игра «Охотники и утки» ПИ «Успей выбежать».
<i>Легкая атлетика (9 ч)</i>				
59	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Запрещенное движение».
60	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».	Совершенствование техники бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	КОРУ с флажками. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег 30 м. Игра «Класс, смирно!».
61	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»	Прыжки со скакалкой. Техника прыжка в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Воробьи и вороны».	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две, со скакалкой. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»

	вороны».			
62	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника метания малого мяча в цель. Подвижная игра «Два мороза».	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
63	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
64	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Техника метания набивного мяча на дальность. Подвижная игра «Пятнашки».	Метание малого мяча в цель (2×2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Пятнашки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств
65	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»..	КОРУ № 2 Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»	Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».	КОРУ № 2 Совершенствование игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня»
66-68	Резерв Итоги года		Резерв Итоги года	

10. Изменения в адаптивной программе

Разделы и темы уроков, основные виды учебной деятельности учащихся, формы организации образовательного процесса для адаптированной программы соответствуют разделам и темам уроков, основным видам учебной деятельности учащихся, формам организации образовательного процесса основной образовательной программы.

Темы в тематическом планировании основной и адаптированной программы совпадают, но методы и формы работы с обучающимися норма и с обучающимся ОВЗ на уроках могут различаться. В результате обучающийся не выпадает из классно – урочной системы и не отделяется от класса.

11. Материально-технические средства

Литература

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов – М.: Просвещение, 2013
- Лях В.И., Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы – М.: «Просвещение», 2011
- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс – М.: Вако, 2008

Дидактический материал, перечень наглядного оборудования

- Корбакова И.Н., Терешина Л.В. Деятельностный метод обучения: описание технологии, конспекты уроков. – М.: Баласс, 2010
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»

Учебно-практическое оборудование

- | | |
|-----------------------------|---------------------------|
| ▪ Мячи резиновые малые | ▪ Скамейка гимнастическая |
| ▪ Мячи набивные весом 1 кг | жесткая |
| ▪ Мячи волейбольные | ▪ Маты гимнастические |
| ▪ Мячи футбольные | ▪ Бревно гимнастическое |
| ▪ Мячи баскетбольные | напольное |
| ▪ Палки гимнастические | ▪ Стенка гимнастическая |
| ▪ Скакалки детские | ▪ Сетка волейбольная |
| ▪ Обруч пластиковый детский | ▪ Щит баскетбольный |
| ▪ Кегли | тренировочный |
| | ▪ Рулетка измерительная |
| | ▪ Мишень для метания |

Перечень медиатеки

- Интернет – ресурсы: www.school2100.ru
<http://school-collection.edu.ru>
<http://window.edu.ru>
www.edu.ru

Технические средства обучения

- Компьютер учителя
- Мультимедийный проектор
- Доска интерактивная прямой проекции

Учебно-методический комплект:

- Лях В.И. Физическая культура. Учебник для 1-4 классов – М.: Просвещение, 2013.

12. Планируемые результаты изучения курса во 2 классе

Основная образовательная программа	Адаптированная программа
<p>Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования, а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; • проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; • проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; • оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы. <p>Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении метапредметных результатов начального образования, таких как:</p> <ul style="list-style-type: none"> • характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; 	<p>Освоение курса «Физическая культура» вносит существенный вклад в достижение личностных результатов начального образования, а именно:</p> <ul style="list-style-type: none"> • формирование основ гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, знание знаменательных для Отечества исторических событий; • любовь к своему краю; осознание своей национальности; • уважение культуры и традиций народов России и мира; • формирование самооценки с осознанием своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех; • принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие значимых мотивов учебной деятельности, любознательности и интереса к новому содержанию и способам решения проблем; приобретение новых знаний и умений, формирование мотивации достижения результата; • ориентацию на содержательные моменты образовательного процесса;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку

- наличие стремления к совершенствованию своих способностей, ориентации на образец поведения «хорошего ученика» как примера для подражания; формирование умения ориентироваться в пространственной и социально-бытовой среде;
- владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- способность к осмыслению и дифференциации картины мира, ее временно-пространственной организации;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем;
- принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей; развитие способности к пониманию и сопереживанию чувствам других людей;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в различных социальных ситуациях;
- формирование установки на поддержание здоровьесбережения, охрану сохраннных анализаторов, на безопасный, здоровый образ жизни;
- сформированность бережного отношения к материальным духовным ценностям.

Изучение курса «Физическая культура» играет значительную роль в достижении **метапредметных результатов** начального образования, таких как:

- формирование умения излагать свое мнение, аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- овладение умением сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных задач, принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

При изучении курса «Физическая культура» достигаются следующие **предметные результаты:**

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- профилактику вторичных нарушений физического развития;

<p>сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;</p> <ul style="list-style-type: none"> • организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; • бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; • организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; • характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств; • взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; • в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; • подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений; • находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; • выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; • выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; • применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условий 	<ul style="list-style-type: none"> • сформированность первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры; • овладение основными двигательными умениями и навыками (бег, ходьба и др.); • овладение основными физическими качествами (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость, равновесие); • формирование потребности в занятиях физической культурой.
---	--

13. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Тема урока <i>Адаптирова</i>	Дата п/ф	Характеристика основных видов деятельности	Характеристика основных видов деятельности	Планируемые результаты (УУД)	Планируемые результаты (УУД)	Формы организации образователь	Формы организации образователь
----------	---------------	---------------------------------	-------------	--	--	------------------------------------	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------

	основная образовательная программа	ная программа		обучающихся основная образовательная программа	обучающихся адаптированная программа	основная образовательная программа	адаптированная программа	ного процесса основная образовательная программа	ного процесса адаптированная программа
Легкая атлетика 8 ч)									
1	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».	Инструктаж по ТБ. Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Ловишки».		Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Определять и кратко характеризовать физич. культуру как занятия физ. упражнениями, подвижными и спортивными играми Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при	Позн. понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели включаться в творческую деятельность <u>под руководством учителя;</u> <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Урок	Урок

2	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».	Разновидности ходьбы. Подвижная игра «Совушка».		выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели, сформулированной педагогом; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению		
3	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».	Равномерный бег с последующим ускорением Подвижная игра «Жмурки».				<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находить ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать	Урок	Урок

						<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	собственное мнение <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.		
4	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс, смирно!».	Техника прыжков. Прыжки на месте и с поворотом на 90° .Подвижная игра «Класс, смирно!».		Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение; допускать возможность существования у людей различных точек зрения; задавать вопросы;	Урок	Урок
5	Прыжки по разметкам, через препятствия .Подвижная	Прыжки по разметкам, через препятствия .Подвижная		упражнения Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	упражнения Осваивать универсальные умения по взаимодействию в	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> принимать	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Урок	Урок

	игра «Запрещенное движение».	игра «Запрещенное движение».		парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. <u>Личн.</u> Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	<u>Регул.</u> принимать и сохранять учебную задачу; адекватно воспринимать словесную оценку учителя. <u>Личн.</u> Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;		
6	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Техника метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».		Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение.	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение.	Урок	Урок

7-8	Совершенство техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Совершенство техники метания малого мяча на дальность из-за головы. Подвижная игра «Класс, смирно!».		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <u>Личн.</u> Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. <u>Личн.</u> Проявление особого интереса к новому, собственно школьному содержанию занятий; проявление учебных мотивов;	Урок	Урок
-----	--	--	--	---	---	--	--	------	------

Кроссовая подготовка (7ч)

9	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».	Техника бега. Подвижная игра «Перелет птиц».		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u>	Урок	Урок
---	--	--	--	--	--	---	---	------	------

				способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		
10	Совершенство- вание техники равномерно- го бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Совершенство- вание техники равномерно- го бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».				<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированны е учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированны е учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.	Урок	Урок
11	Закрепление техники равномерно- го бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».	Закрепление техники равномерно- го бега (3 минуты). Подвижная игра а «За флажками».				<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя применять свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять	Урок	Урок

						<u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;		
12	Техника равномерно го бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».	Техника равномерно го бега (4 минуты). Подвижная игра «Белые медведи».				<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированны е учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированны е учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Урок	Урок
13	Техника равномерно го бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».	Техника равномерно го бега (4 минуты). Подвижная игра «Охотники и утки».				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Урок	Урок

						<u>Коммун.</u> задавать вопросы;	сотрудниче с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
14	Соревнован ия по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенн ое движение».	Соревнован ия по бегу (до 60 м). Подвижная игра «Запрещенн ое движение».				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	Урок	Урок
15	Бег с ускорением от20 до 30 м	Бег с ускорением от20 до 30 м				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу;	Урок	Урок

						учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.		
Гимнастика с основами акробатики 9 ч)									
16	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».	Строевые упражнения. Подвижная игра «Угадай, чей голосок?».		Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой»	Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений Различать и выполнять команды: «Смирно!», «Вольно», «шагом марш», «На месте», «Равняйсь», «Стой»	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Урок	Урок
17	Повороты «налево», «направо». Команды	Повороты «налево», «направо». Команды		Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую	Урок	Урок

	«шагом марш!» «класс стой»	«шагом марш!» «класс стой»		Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	Осваивать технику акробатических упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы		
18	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Перестроение из колонны по одному в колонну по два.		комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике выполнения акробатических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале .	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале .	Урок	Урок
19	Техника построений	Техника построений		безопасности при выполнении	безопасности при выполнении	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели.	Урок	Урок

	в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».	в колонну по одному и в шеренгу. Подвижная игра «Море волнуется».		акробатических упражнений	акробатических упражнений	включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы		
20	Размыкание на вытянутые в сторону руки.	Размыкание на вытянутые в сторону руки.				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в	Урок	Урок

						<u>Коммун.</u> задавать вопросы	сотрудниче с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы		
21	Передвижен ие в колонне по одному по указанным ориентирам	Передвижен ие в колонне по одному по указанным ориентирам		Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций	Описывать технику разучиваемых строевых упражнений Осваивать технику строевых упражнений и комбинаций Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении строевых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении строевых упражнений и комбинаций	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Урок	Урок
22	Перестроен ие по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»	Перестроен ие по двое в шеренге и колонне. Строевые упражнения. Подвижная игра «Змейка»		Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых	Выявлять характерные ошибки в технике выполнения строевых упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении строевых	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу;	Урок	Урок

				упражнений	упражнений	учителем ориентиры действия в новом учебном материале в.	учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в.		
23	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противополож». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»	Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противополож». Подвижная игра «Зайцы в огороде». «Море волнуется»				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	Урок	Урок
24	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической	Техника перестроений по звеньям, по заранее установленным местам. Ходьба по гимнастической				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и	Урок	Урок

	скамейке. Подвижная игра «Змейка».	скамейке. Подвижная игра «Змейка».				учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы	сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы		
25	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».	Ходьба по гимнастической скамейке. Подвижная игра «Класс, смирно!».		Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике	Описывать технику разучиваемых гимнастических упражнений Осваивать технику гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении гимнастических упражнений и комбинаций Выявлять характерные ошибки в технике	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в.	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в.	Урок	Урок

				выполнения гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений	выполнения гимнастических упражнений Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении гимнастических упражнений Соблюдать правила техники безопасности при выполнении гимнастических упражнений				
Подвижные игры (8ч)									
26	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».	ОРУ. Игры Подвижная игра «К своим флажкам».		Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр Излагать правила и условия проведения подвижных игр Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Урок	Урок
27	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Два мороза».		Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Урок	Урок

				подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	подвижных играх Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
28	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка» .	ОРУ. Игры Эстафеты «Вызов номеров!», «Картошка» .		Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Урок	Урок
29	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка» , «Паучок».	ОРУ. Игры Эстафеты «Картошка» , «Паучок».				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под	Урок	Урок

						<p>учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>		
	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Запомни положение».				<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать</p>	Урок	Урок

							вопросы;		
31	ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Заяц без логова».				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
32	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Бег за флажками».				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Урок	Урок

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
33	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».	ОРУ. Игры Подвижная игра «Охотники и утки».				<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Урок	Урок
Подвижные игры на основе баскетбола (7 ч)									
34	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Бросай – поймай».		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные	Урок	Урок

				технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;		
37	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Запрещенное движение».		Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности	Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;	Урок	Урок
38	Ловля и передача мяча в движении	Ловля и передача мяча в движении				<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	<u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под	Урок	Урок

						<p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;</p>	<p>руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;</p>		
39	<p>Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки» .</p>	<p>Техника ловли баскетбольного мяча. Подвижная игра «Пятнашки» .</p>				<p><u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> Задавать вопросы;</p>	<p><u>Позн.</u> Понимание и принятие цели. Включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u></p>	Урок	Урок

							Задавать вопросы;		
Лыжная подготовка (10 ч)									
	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах	Ознакомление с техникой передвижения на лыжах		Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах Осваивать универсальные умения контролировать скорость передвижения на лыжах по частоте сердечных сокращений Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Урок	Урок
43	Скользкий шаг Ступающий шаг	Скользкий шаг Ступающий шаг				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	Урок	Урок

						<p>ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>		
44	Скользящий шаг с палками	Скользящий шаг с палками				<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	Урок	Урок
45	Техника передвижения и скольжения	Техника передвижения и скольжения				<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под</p>	Урок	Урок

					<p>учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>		
46	Техника поворотов, разворотов на лыжах	Техника поворотов, разворотов на лыжах			<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать</p>	Урок	Урок

							вопросы;		
47	Подъемы и спуски под уклон	Подъемы и спуски под уклон				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	вопросы; <u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Урок	Урок
48	Учет по технике подъемов и спусков	Учет по технике подъемов и спусков				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры	Урок	Урок

						материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
49	Техника торможения	Техника торможения				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Урок	Урок
Подвижные игры с элементами спортивных игр 6 ч)									
50	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».	Техника бросков мяча снизу на месте. Подвижная игра «Удочка».		Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр Осваивать технические действия из	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя;	Урок	Урок

				<p>спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	<p>спортивных игр Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Моделировать технические действия в игровой деятельности Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр</p>	<p>и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.</p>	<p><u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.</p>		
51	<p>Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>	<p>Совершенствование техники передачи мяча снизу на месте. Подвижная игра «Запрещенное движение».</p>		<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях игровой и учебной деятельности</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	Урок	Урок

52	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.	Техника бросков мяча снизу на месте. Эстафеты с мячами.				<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	<u>Позн.</u> уметь использовать наглядные модели; Находит ответы на вопросы, используя свой собственный опыт и различную информацию; <u>Регул.</u> принимать учебную задачу; осуществлять контроль по образцу; <u>Коммун.</u> формулировать собственное мнение;	Урок	Урок
53	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.	Техника бросков мяча снизу на месте в щит. Эстафеты с мячами.				<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Урок	Урок
54	Техника передачи мяча снизу на месте.	Техника передачи мяча снизу на месте.				<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую	Урок	Урок

	Подвижная игра «Мяч на полу».	Подвижная игра «Мяч на полу».				<p>деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p>деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>		
55	<p>Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».</p>	<p>Совершенствование техники бросков мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Поймай лягушку».</p>				<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;</p>	<p><u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</p>	Урок	Урок

							<u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
<i>Кроссовая подготовка (2 ч)</i>									
56	Техника равномерно го бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Техника равномерно го бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».		Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений Осваивать технику бега различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Урок	Урок
57	Совершенст зование техники равномерно го бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».	Совершенст зование техники равномерно го бега (3 минуты). Подвижная игра «Воробы и вороны».		разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	разучивании и выполнении беговых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать	Урок	Урок

						ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;		
Легкая атлетика (9 ч)									
58	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».	Техника бега с изменением направления, ритма и темпа. Подвижная игра «Запрещенное движение».		Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные	Описывать и осваивать технику прыжковых упражнений, Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений Осваивать технику прыжков различными способами Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы;	Урок	Урок
60	Совершенствование техники бега с изменением	Совершенствование техники бега с изменением		выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные	выполнении прыжковых упражнений Осваивать универсальные	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность под	<u>Позн.</u> понимание и принятие цели. включаться в творческую деятельность	Урок	Урок

	направления , ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».	направления , ритма и темпа. Подвижная игра «Класс, смирно!».		умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений	руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.	под руководством учителя; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу; учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; <u>Коммун.</u> задавать вопросы.		
61	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.	Техника метания набивного мяча из разных положений. Эстафеты.		Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча, набивного мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча, набивного мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча	Описывать технику метания малого мяча, Осваивать технику метания малого мяча, набивного мяча Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при метании малого мяча, набивного мяча Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Урок	Урок
62	Техника метания набивного мяча на дальность.	Техника метания набивного мяча на дальность.		Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча	Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча, набивного мяча	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем;	Урок	Урок

	Подвижная игра «Пятнашки»	Подвижная игра «Пятнашки»		мяча	мяча	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности		
63	Совершенство-вание игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».	Совершенство-вание игр, в которые можно играть во дворе: «День, ночь», «Белые медведи», «Охотники и утки». Беседа «Правила приема солнечных и воздушных ванн в летнее время. Режим дня».				<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	<u>Позн.</u> понимать и принимать цели, сформулированные учителем; <u>Регул.</u> Принимать и сохранять учебную задачу <u>Коммун.</u> Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности	Урок	Урок
64-68	Резерв. Итоги года	Резерв. Итоги года						Урок	Урок