



Октябрьский район
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«ОКТЯБРЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
имени Героя Советского Союза Николая Васильевича Архангельского»

Принята на заседании
педагогического совета школы
№1 от «31» августа 2019 года



«Утверждено»
Директор МКОУ «Октябрьская СОШ
имени Героя Советского Союза имени
Н.В. Архангельского»
В.В. Чигурко
Приказ № 5 от «31» августа 2019 года



Адаптированная рабочая программа учебного предмета **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА** для ученика 3 класса *Елпашова Арсения* (УМО Вариант №1)

Класс: 3 класс
Учитель: *Романович Виталий Анатольевич*
Стаж: 28 лет
Категория: *высшая*
Год составления: 2019-2020 учебный год
Срок утверждения: 1 год

«Согласовано»
Руководитель ШМО
В.А. Романович
Протокол № 1 от
«31» августа 2019 г.

гп. Октябрьское
2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура» для 3 класса разработана на основании:

- Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ (в ред. Федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п. 6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7);

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643);

- Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Категория обучающихся с задержкой психического развития - наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ. Это обусловлено недостаточными познавательными способностями (нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности). Замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной самоорганизации и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройством психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по адаптированной физической культуре для ученика 2 класса с задержкой психического развития Елпашова Арсения. Личностная мотивация к учебным занятиям, в том числе, по предмету «физическая культура» не сформирована, познавательная активность низкая. Эффективность восприятия снижена, внимание произвольное и поверхностное, память со сниженной продуктивностью запоминания. Уровень речевого развития ниже возрастной нормы, словарный запас чрезвычайно низкий, навыками связной речи не владеет. Наблюдается низкий уровень развития коммуникативной сферы.

За время обучения показал низкие способности. Внимание Арсения произвольное, с большим напряжением переключается с одного вида деятельности на другой. При выполнении какого-либо задания доступны лишь совместные, поэтапные действия с учителем при постоянном одобрении и поощрении. Самостоятельные действия отсутствуют. Объем памяти не соответствует условно-принятым возрастным нормам. Арсений медленно и с

трудом сосредотачивает свое внимание на уроке, не усваивает материал из объяснений учителя. На уроках мальчик не активен, на вопросы не отвечает, на просьбу и замечания учителя не реагирует. Самостоятельности на уроках физической культуры нет. Быстрая утомляемость приводит к возбуждению, двигательной расторможенности. Склонен к бурным эмоциональным проявлениям, может внезапно закричать, начать громко смеяться или прыгать.

Таким образом, данная программа направлена на укрепление здоровья Арсения. Совершенствование его физического развития, формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие его личности в соответствии с принятыми нравственными и социально-культурными ценностями. Овладение учебной деятельностью - усвоение определенных знаний по физической культуре и охране своего здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приемов деятельности, необходимых для коррекции недостатков его развития и попытки преодоление трудностей в процессе обучения.

УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: Базисный учебный план для учащихся с задержкой психического развития предусматривает обязательное изучение физической культуры в 3 классе в объеме 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели и задачи обучения

Цель программы: формирование у обучающегося начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечнососудистой, дыхательной системы и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;
- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,
- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

Коррекционные задачи физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;
- овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

Особенности преподавания физической культуры

Особенностью преподавания предмета «Адаптированная физическая культура» для детей с задержкой психического развития, является направленность на реализацию принципа вариативности, дающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с психофизическими, возрастно-половыми особенностями учащихся.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей, представляет собой сложный процесс. Поэтому важной особенностью преподавания уроков физкультуры, является использование системного подхода к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальный и дифференцированный подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

Для усиления коррекционной направленности на двигательную сферу и повышение роли процесса физического воспитания в равностороннем, гармоничном развитии детей с задержкой психического развития (за счет развития речи, мышления, познавательной активности) широко используется применение на уроках:

- «Корректирующие упражнения» - (пальчиковая, дыхательная гимнастики; гимнастика для глаз; ритмические упражнения);
- «Коррекционные игры» - (музыкально-двигательные дидактические; познавательные; коммуникативные; игры с речевым сопровождением);
- «Нестандартные приемы» - (музыкотерапия, релаксация, психо-гимнастика, игро-терапия).

Организация творческой деятельности обучающихся на уроках физической культуры позволяет увидеть характер ребенка, найти индивидуальный подход к нему с учетом пола, возраста, темперамента, его интересов и потребности в данном роде деятельности, выявить и развить его творческий потенциал.

Соблюдение принципов спортивно-творческой направленности для детей с задержкой психического развития, создает основу коррекционно-развивающей и развивающейся деятельности, обеспечивает широкий комплекс психолого-педагогических влияний на процессы развития, обучения и воспитания детей и формирует базу для физического совершенствования.

Результаты изучения учебного предмета

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития, необходимо достигнуть три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

Личностные универсальные учебные действия

Личностные результаты включают: индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования - введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом).

Личностные результаты отражают:

- 1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину и ее истории;

- 2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;
- 3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
- 5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;
- 7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;
- 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;
- 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;
- 10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности;
- 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- 12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;
- 13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и меж предметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;
- 2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- 3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- 4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- 5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;
- 6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;
- 7) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;
- 8) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе

практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

9) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

10) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

11) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

12) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

13) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

Включают освоенный обучающимся, в ходе изучения учебного предмета, опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразование и применение, а также систему основополагающих элементов научных знаний, лежащих в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

8) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Содержание учебного курса

Знания по адаптивной физической культуре

Физическая культура.

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

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

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия.

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные игры и развлечения.

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Гимнастика.

Организуемые команды и приемы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через препятствие (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

Легкая атлетика

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

Подвижные игры и элементы спортивных игр.

На материале гимнастики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале спортивных игр:

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

Баскетбол: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

Пионербол: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

Подвижные игры разных народов. «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити свое плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

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

Адаптивная физическая реабилитация.

Общеразвивающие упражнения.

На материале гимнастики:

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

Развитие координации: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100г, гимнастические палки и булавы), преодоление

сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

На материале легкой атлетики:

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; про бегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.

Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15-20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1-2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

Коррекционно-развивающие упражнения

- Упражнения на дыхание;
- Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки;
- Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад;
- Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия;
- Упражнения на развитие общей и мелкой моторики;
- Упражнения на развитие точности и координации движений.

Упражнения на развитие двигательных умений и навыков

Построения и перестроения: выполнение команд «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления. *Ходьба и бег. Прыжки. Броски, ловля, метание мяча и передача предметов. Равновесие. Лазание, перелезание, подлезание.*

Планируемые результаты по завершении обучения

- обеспечение связи между требованиями ФГОС, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения адаптированной образовательной программы начального общего образования для детей УМО;
- оценка качества освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с УМО.

Формирование универсальных учебных действий

В результате изучения предмета на ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия

У выпускника будут сформированы:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
- способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
- основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
- ориентация в нравственном содержании и смысле, как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания;
- развитие этических чувств - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- понимание чувств, других людей и сопереживание им;
- установка на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровья сберегающего поведения;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды для решения задачи);
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
- строить сообщения в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
- основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществлять синтез, как составление целого из частей;
- проводить сравнение и классификацию по заданным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
- осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
- устанавливать аналогии;
- владеть рядом общих приёмов решения задач.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
- задавать вопросы;

- контролировать действия партнёра;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

Планируемые результаты освоения предмета «Физическая культура»

Личностными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- активно включатся в общение и взаимодействие на принципах уважения и доброжелательности;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

Метапредметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
- 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;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

Предметными результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее 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.

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

- основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

В результате изучения «Физической культуры» ученик 2 класса научится демонстрировать уровень физической подготовленности.

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Подтягивание на низкой перекладине из	11 – 12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6

виса лежа, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см	118 - 120	115 - 117	105 - 114	116 - 118	113 - 115	95 - 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с	6,2 – 6,0	6,7 – 6,3	7,2 – 7,0	6,3 – 6,1	6,9 – 6,5	7,2 – 7,0
Бег 1000 м	Без учета времени					

Система оценивание достижений планируемых результатов освоения учебной программы по физической культуре

Оценка предметных результатов по физической культуре представляет собой оценку достижения обучающимся планируемых результатов.

При этом *итоговая оценка* ограничивается контролем успешности освоения действий, выполняемых обучающимися с предметным содержанием, отражающим опорную систему знаний учебного предмета физическая культура.

Оценка достижения предметных результатов ведется как в ходе текущего и промежуточного оценивания, так и в ходе выполнения итоговых проверочных работ. Результаты накопленной оценки, полученной в ходе текущего и промежуточного оценивания, фиксируются в форме портфеля достижений и учитываются при определении итоговой оценки.

Учебно-практическое оборудование

1. Стандарт начального общего образования по физической культуре
 2. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 1-4 классов под редакцией Воронковой В.В., 2011 г.
 3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 1-4 классы
 4. Учебник и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.
 5. Авторская программа Шаулина В.Н. для 1-4 классов.
 6. Учебник. Шаулин В. Н. Физическая культура. 1-4 кл. – Федоров, 2012
 7. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»).
 8. Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению
 9. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности
Аудиовизуальные пособия по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» (на цифровых носителях)
 10. Учебно-практическое оборудование: стенка гимнастическая, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические.
- Гимнастический зал

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Тип урока	Основные виды деятельности и элементы содержания	Планируемые результаты	
					Предметные	Метапредметные УУД
1	01.09	Легкая атлетика Ходьба и бег	Вводный	Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Подвижная игра «Два Мороза». Развитие скоростных качеств.	Знать требования по ТБ, уметь выполнять ходьбу различными способами, понимать технику бега с ускорением, правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать правила ТБ, выполнять упражнения в беге и ходьбе, играть в подвижную игру.
2	04.09	Легкая атлетика Ходьба и бег	Изучение нового материала	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением (30 м). Подвижная игра «Два мороза». Понятие «дистанция». Развитие скоростных качеств.	Знать технику выполнения ходьбы на носках, на пятках, под счет, понимать технику выполнения бега с ускорением, правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки содействия в достижении цели, слышать и слушать друг друга. <u>Регулятивные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Познавательные:</u> уметь показать технику выполнения бега с ускорением, играть в подвижную игру.
3	06.09	Легкая атлетика Ходьба и бег	Комбинированный	Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Бег с ускорением. Понятие «дистанция». Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Знать, что такое дистанция и как ее удерживать, технику выполнения ходьбы на носках, на пятках, под счет, понимать технику выполнения бега с ускорением, правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки работы в группе, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь показать технику выполнения бега с ускорением, играть в подвижную игру.

4	08.09	Легкая атлетика Ходьба и бег	Комбинированный	ОРУ. Знакомство с разметками площадки. Бег с ускорением.	Знать основные разметки спортивной площадки, технику ходьбы с высоким подниманием бедра, бега на 30 м, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать об основных разметках спортплощадки. Бегать на 30 м, играть в подвижную игру.
5	11.09	Легкая атлетика Ходьба и бег	Комбинированный	ОРУ. Ходьба с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Вызов номеров». Развитие скоростных качеств.	Знать основные разметки спортивной площадки, технику ходьбы с высоким подниманием бедра, бега на 30 м, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать об основных разметках спортплощадки. Бегать на 30 м, играть в подвижную игру.
6	13.09	Легкая атлетика Прыжки	Изучение нового материала	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Знать какие разновидности прыжков существуют, понимать технику выполнения прыжков на одной, двух ногах, прыжка с места, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать друг друга и учителя. <u>Регулятивные:</u> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь показать прыжки на одной и двух ногах, прыжка в длину с места, играть в подвижную игру.
7	15.09	Легкая атлетика Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра: «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Знать технику выполнения прыжков на одной, двух ногах, прыжка с продвижением вперед, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> добывать недостающую информацию с помощью вопросов. <u>Регулятивные:</u> осуществлять действие по образцу и заданному примеру. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять прыжки на одной и двух ногах; с продвижением вперед, правил подвижной игры.
8	18.09	Легкая атлетика Прыжки	Комбинированный	Прыжки на одной ноге, на двух ногах на месте. Эстафеты с бегом. ОРУ. Подвижная игра «Лисы	Знать технику выполнения прыжков на одной, двух ногах на месте,	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки.

				и куры».	правил подвижной игры и эстафет.	<p><u>Регулятивные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.</p> <p><u>Познавательные:</u> уметь выполнять технику прыжков, играть в подвижную игру и эстафеты.</p>
--	--	--	--	----------	----------------------------------	---

9	20.09	Легкая атлетика Метание мяча	Изучение нового материала	Прыжки в длину с места. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. Подвижная игра «Лиса и курь». ОРУ.	Знать какие виды метания существуют, понимать технику выполнения метания мяча из положения стоя по направлению метания, правила подвижной игры.	Коммуникативные: представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: сотрудничать в совместном решении задач. Познавательные: уметь рассказать и показать технику метания мяча, играть в подвижную игру.
10	22.09	Легкая атлетика Метание мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению к цели. Подвижная игра «К своим флажкам». ОРУ.	Знать технику выполнения метания мяча из положения стоя по направлению метания к цели, правила подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять технику метания мяча в цель, играть в подвижную игру.
11	25.09	Легкая атлетика Метание мяча	Комбинированный	Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания на заданное расстояние. Подвижная игра «Попади в мяч». ОРУ. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать технику выполнения метания мяча из положения стоя по направлению метания на заданное расстояние, правила подвижной игры.	Коммуникативные: формировать навыки совместной работы, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: уметь выполнять технику метания мяча на заданное расстояние, играть в подвижную игру.
12	27.09	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Изучение нового материала	Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Кто дальше бросит», «Пятнашки». ОРУ. Понятие скорость бега. Инструктаж по ТБ.	Знать требования по ТБ, правила подвижных игр, иметь представление о скорости бега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать правила по ТБ, играть в подвижную игру.
13	29.09	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный			
14	02.10	Кроссовая подготовка Чередование	Комплексный	Равномерный бег (2 мин). Чередование	Знать технику выполнения	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие

		ходьбы и бега		ходьбы и бега (бег – 50	равномерного бега,	отношения.
--	--	---------------	--	-------------------------	--------------------	------------

15	04.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Горелки». ОРУ. Развитие выносливости.	бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
16	06.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки».	Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: формировать навыки совместной работы, слушать и слышать учителя. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
17	09.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	ОРУ. Развитие выносливости. Понятие «здоровье».		
18	11.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
19	13.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Подвижная игра «Октябрята». ОРУ. Развитие выносливости.		
20	16.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (5 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м).	Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
21	18.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Подвижная игра «Конники-спортсмены». ОРУ. Развитие выносливости.		

22	20.10	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Гуси-лебеди». ОРУ. Развитие выносливости.	Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки работы в группе и уважение к другой точке зрения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. <u>Познавательные:</u> передвигаться заданным способом, играть в подвижную игру.
23	23.10	Гимнастика Элементы акробатики	Изучение нового материала	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координации. Инструктаж по ТБ.	Знать требования по ТБ, технику выполнения группировки, что такое перекаты и чем они отличаются от кувырков, правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать правила по ТБ, делать группировку, перекаты, играть в подвижную игру.
24	25.10	Гимнастика Элементы акробатики	Комплексный	Основная стойка. Построение в колонну по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. Игра «Пройти бесшумно». Развитие координации.	Знать технику выполнения построения, группировки, перекаты правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать учителя. <u>Регулятивные:</u> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять построения в колонну по одному, группировку, перекаты, играть в подвижную игру.
25	27.10	Гимнастика Элементы акробатики	Комплексный	Основная стойка. Построение в шеренгу. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра: «Совушка». Развитие координации.	Знать технику выполнения построения, группировки, перекаты правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> устанавливать рабочие отношения, формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы. <u>Регулятивные:</u> осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять построение в шеренгу, группировку, перекаты, играть в подвижную игру.
26	06.11	Гимнастика Элементы акробатики	Комплексный			

27	08.11	Гимнастика Элементы акробатики	Комплексный	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях. ОРУ. Игра «Космонавты». Развитие координации.	Знать технику выполнения построения, группировки, перекаты правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать друг друга и учителя. <u>Регулятивные:</u> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять построения в круг, группировку, перекаты, играть в подвижную игру.
28	10.11	Гимнастика Элементы акробатики	Комплексный			
29	13.11	Равновесие Строевые упражнения	Изучение нового материала	Перестроение по заранее установленным местам. Размыкание на вытянутые в стороны руки. ОРУ с обручами. Стойка на носках, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке. Игра «Змейка».	Знать технику выполнения перестроения и размыкания, ходьбы по гимнастической скамейке, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навык речевых действий, использования адекватных языковых средств для отображения речевых высказываний с целью планирования, контроля и самооценки. <u>Регулятивные:</u> определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять перестроения по заранее установленным местам, ходить по гимнастической скамейке, играть в подвижную игру.
30	15.11	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный			
31	17.11	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	Повороты направо, налево. ОРУ с обручами. Упражнения на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!». Развитие координации.	Знать технику выполнения поворотов, упражнений на гимнастической скамейке, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <u>Регулятивные:</u> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять технику поворотов, упражнений на гимнастической скамейке, играть в подвижную игру.
32	20.11	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». ОРУ с обручами. Акробатика: стойка на лопатках. Перешагивание через мячи. Игра «Западня»	Знать технику выполнения поворотов, строевых команд, акробатических элементов, перешагиваний, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки совместной работы и уважение к другой точке зрения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять технику поворотов, строевых команд, стойку на лопатках, перешагиваний, играть в подвижную игру.
33	22.11	Равновесие Строевые упражнения		Наклон вперед из положения сидя и лежа.	Знать как проводится тестирование	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение

			Комплексный	<p>Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». ОРУ с обручами. Акробатика стойка на лопатках с согнутыми ногами. Перешагивание через мячи. Игра «Западня». Развитие координации.</p>	<p>наклона вперед из положения сидя и стоя, технику выполнения строевых команд, акробатических элементов, перешагиваний, правил подвижной игры.</p>	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать и сдавать тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя, выполнять строевые команды, стойку на лопатках, перешагивания, играть в подвижную игру.</p>
--	--	--	-------------	--	---	---

34	24.11	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	Повороты направо, налево. Выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!». ОРУ с обручами. Лазания по гимнастической стенке. Игра «Октябрят».	Знать технику выполнения поворотов, строевых команд лазания по гимнастической стенке, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки совместной работы и уважение к другой точке зрения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять лазания по гимнастической стенке, поворотов, строевых команд, играть в подвижную игру.
35	27.11	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	Лазание по гимнастической стенке. ОРУ в движении. Акробатика: «мост» из	Знать технику выполнения лазания по гимнастической стенке, акробатических элементов, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <u>Регулятивные:</u> уметь сохранять заданную цель, контролировать свою деятельность по результату. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять лазания по гимнастической стенке, «мост» в положении лежа, перекаты, играть в игру.
36	29.11	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	положения лежа, перекаты в сторону. Игра «Фигуры». Развитие силовых способностей.		
37	01.12	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	Перелезание через препятствие. Акробатика: перекаты вперед и в сторону. ОРУ в движении. Игра «Светофор».	Знать технику выполнения перелезаний, перекатов, правил подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять перелезания, перекаты, играть в подвижную игру.
38	04.12	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	ОРУ в движении. Перелезание через горку матов. Игра «Три движения».	Знать технику выполнения перелезаний, правил подвижной игры	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки совместной работы и уважение к другой точке зрения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять перелезания, играть в подвижную игру.
39	06.12	Равновесие Строевые упражнения	Комплексный	Подтягивания в висе лежа. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей.	Знать как проводится тестирование подтягивание, правила подвижной игры.	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать и сдать тестирование подтягивание, играть в подвижную игру.

40	08.12	Подвижные игры	Изучение нового материала	ОРУ. Игры «К своим флажкам», «Два Мороза». Игры: «Смирно», «Октябрюта». Инструктаж по ТБ.	Знать требования по ТБ, правила подвижных игр и речевое сопровождение к ним.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. <u>Регулятивные:</u> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать правила по ТБ, играть в подвижные игры.
41	11.12	Подвижные игры	Комплексный			
42	13.12	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Класс, смирно!», «Октябрюта», «Погрузка арбузов». Эстафеты. Прыжки через скакалку.	Знать правила подвижных игр и стихотворения сопровождения к ним.	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, формировать уважение к иной точке зрения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Познавательные:</u> играть в подвижные игры и эстафеты.
43	15.12	Подвижные игры	Комплексный			
44	18.12	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Метко в цель», «Через кочки и пенечки». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила подвижных игр.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать друг друга, устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. <u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Познавательные:</u> играть в подвижные игры и эстафеты.
45	20.12	Подвижные игры	Комплексный			
46	22.12	Подвижные игры. Сгибание разгибание рук в упоре лежа.	Комплексный	Сгибания рук в положении упора лежа. ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать как сдаётся тестирование сгибания рук в положении лежа, правила подвижных игр.	<u>Коммуникативные:</u> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации. <u>Регулятивные:</u> формировать умение искать и выделять необходимую информацию, адекватно понимать оценку взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать и сдавать тестирование сгибания рук в положении лежа, играть в подвижные игры и эстафеты.
47	25.12	Подвижные игры	Комплексный			

48	27.12	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Посадка картошки», «Капитаны». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила подвижных игр.	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, формировать уважение к иной точке зрения.
49	10.01	Подвижные игры	Комплексный			<u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
50	12.01	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Попрыгунчики-воробушки», «Пятнашки», «Два мороза». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила подвижных игр и речевое сопровождение к ним.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
51	15.01	Подвижные игры	Комплексный			<u>Регулятивные:</u> формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т. е. операционный опыт.
52	17.01	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Капитаны», «Прыгающие воробушки» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила подвижных игр и стихотворения сопровождения к ним.	<u>Коммуникативные:</u> устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, формировать уважение к иной точке зрения.
53	19.01	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ. Игры «Зайцы в огороде». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила подвижных игр и речевое сопровождение к ним.	<u>Регулятивные:</u> формировать ситуацию саморегуляции, т. е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничать в совместном решении задач.
						<u>Познавательные:</u> играть в подвижные игры и эстафеты.

54	22.01	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Прыгающие воробушки», «Лиса и куры». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать правила подвижных игр и стихотворения сопровождения к ним.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: играть в подвижные игры и эстафеты.
55	24.01	Подвижные игры	Комплексный			
56	26.01	Бросок набивного мяча.	Комплексный	Бросок набивного мяча.		Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъект деятельности, уметь видеть ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь рассказать о тестировании броска набивного мяча, играть в подвижные игры.
57	29.01	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Точный расчет», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	Знать как сдается тестирование броска набивного мяча, правила подвижных игр.	
58	31.01	Подвижные игры	Комплексный	ОРУ в движении. Игры «Компас», «Бросай и поймай». Эстафеты.	Знать правила подвижных игр.	Коммуникативные: эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, уметь обосновать свою точку зрения и доказывать собственное мнение, формировать уважение к иной точке зрения. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: играть в подвижные игры и эстафеты.
59	02.02	Подвижные игры	Комплексный			
60	05.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Изучение нового материала	Ловля мяча на месте. Удары мячом о пол. ОРУ. Игра «Бросай и поймай».	Знать что такое броски и ловля мяча, как выполнить ловлю мяча на месте, удары мячом о пол, правила подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять ловлю мяча на месте, удары мячом о пол, игра в игру.
61	07.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Развитие координационных способностей.		

62	09.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Передача мяча различными способами. Подбрасывания мяча вверх. ОРУ. Эстафеты с мячами. Развитие координационных способностей.	Знать как выполняется передача мяча на месте, подбрасывание мяча вверх, правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого, адекватно оценивать свои действия. Познавательные: уметь выполнять передачи мяча на месте, подбрасывания мяча вверх, играть в подвижную игру и эстафеты.
63	19.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Подъем туловища из положения лежа. Перекачивания мяча друг другу на месте. Игра «Мяч соседу». Эстафеты с мячами.	Знать как сдается тестирование подъема туловища из положения лежа, перекачивание мяча друг другу на месте, правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, уметь видеть ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь рассказать и сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа, выполнять перекачивания мяча друг другу, играть в подвижную игру и эстафеты.
64	21.02	Подъем туловища из положения лежа. Подвижные игры на основе баскетбола	Комбинированный	ОРУ. Подбрасывания мяча вверх. Игра «Гонка мячей». Развитие координационных способностей.	Знать как выполняется подбрасывания мяча вверх, правила подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением (контроль, коррекция, оценка действий, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять подбрасывания мяча вверх, играть в подвижную игру и эстафеты.
65	26.02	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в стену. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал-садись». Развитие координационных способностей.	Знать как выполняется броски мяча снизу на месте, правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: формировать навык содействия в достижении цели, добывать недостающую информацию с помощью вопросов. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе, как субъекту деятельности, уметь видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять бросок мяча снизу на месте, играть в игру и эстафеты.

67	02.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Бросок мяча снизу на месте в стену. Ловля мяча отскочившего от стены. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей.	Знать как выполняется броски мяча снизу на месте, ловля мяча отскочившего от стены, правила подвижной игры и эстафет	<u>Коммуникативные:</u> с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. <u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, искать и выделять необходимую информацию. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять броски мяча снизу на месте, ловлю мяча отскочившего от стены, играть в подвижную игру и эстафеты.
68	05.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Броски мяча в стену с последующей ловлей.	Знать как выполняются броски и ловля мяча отскочившего от стены, передача мяча снизу на месте, правила подвижной игры и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации, организовывать и осуществлять совместную деятельность. <u>Регулятивные:</u> формировать ситуации саморегуляции, т.е. операционный опыт (учебных знаний и умений), сотрудничать в совместном решении задач. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять броски мяча в стену с последующей ловлей, передачи мяча снизу на месте, играть в подвижную игру и эстафеты.
69	07.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Передача мяча снизу на месте. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей.		<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель, осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Познавательные:</u> уметь сдавать тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя, выполнять ловлю и передачу мяча снизу на месте, броски правой и левой рукой, играть в подвижную игру и эстафеты.
70	12.03	Наклон вперед из положения сидя и стоя.	Комбинированный	Наклон вперед из положения сидя и стоя. Ловля и передача мяча снизу на месте. Броски правой и левой рукой. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Знать как сдается тестирование наклона вперед из положения сидя и стоя, как выполняется ловля и передача мяча снизу на месте, броски мяча правой и левой рукой, правила подвижной игры и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать друг друга и учителя, управлять поведением (контроль, коррекция, оценка действий, умение убеждать).
71	14.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Подбрасывания мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с		
72	16.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Подбрасывания мяча вверх и его ловля. Ведение мяча на месте. ОРУ. Эстафеты с	Знать как выполняется подбрасывания и ловля мяча, ведение	

73	19.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	мячами. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	на месте, правила подвижной игры и эстафет.	Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия, уметь сохранять заданную цель. Познавательные: уметь выполнять подбрасывания мяча вверх с последующей ловлей, ведение мяча на месте, играть в подвижную игру и эстафеты.
74	21.03	Сгибания рук в положении упора лежа	Комбинированный	Сгибания рук в положении упора лежа. Бросок мяча снизу на месте в стену. Ведение мяча с поворотом вокруг себя. ОРУ.	Знать как сдается тестирование сгибание рук из положения лежа, как выполняется бросок мяча снизу на месте, ведение мяча с поворотом вокруг себя, правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами коммуникации. Регулятивные: формировать умение искать и выделять необходимую информацию, адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь сдавать тестирование сгибание рук в положении лежа, выполнять бросок мяча снизу на месте, ведение мяча с поворотом вокруг себя, играть в подвижные игры и эстафеты.
75	23.03	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Эстафеты с мячами. Игра «Мяч в обруч». Развитие координационных способностей.		
76	02.04	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Ведение мяча сидя и лежа. Передача мяча по кругу. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра: «Не дай мяч водящему».	Знать как выполняется ведение мяча сидя и лежа, передачи мяча по кругу, правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя, с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать ситуацию саморегуляции эмоциональных и функциональных состояний, т.е. операционный опыт. Познавательные: уметь выполнять ведение мяча сидя и лежа, передачи мяча по кругу, играть в подвижную игру и эстафеты.
77	04.04	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Развитие координационных способностей.		
78	06.04	Подъем туловища из положения лежа	Комбинированный	Подъем туловища из положения лежа. Передачи мяча в паре. ОРУ. Эстафеты с мячами. Игра «Перестрелка».	Знать как сдается тестирование подъема туловища из положения лежа, как выполняются передачи мяча в колонне, правила подвижной игры и эстафет	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. Познавательные: уметь сдавать тестирование подъема туловища из положения лежа, выполнять передачи мяча в колонне, играть в подвижную игру и эстафеты.
79	09.04	Подвижные игры на основе баскетбола	Комплексный	Развитие координационных способностей.		

80	11.04	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Знать требования по ТБ, правила чередования ходьбы и бега, правила подвижной игры, иметь представление о скорости бега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать правила по ТБ, правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
81	13.04	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Пятнашки». ОРУ. Инструктаж по ТБ.	Знать требования по ТБ, правила чередования ходьбы и бега, правила подвижной игры, иметь представление о скорости бега.	Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов, представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь рассказать правила по ТБ, правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
82	16.04	Подтягивания в висе лежа	Комбинированный	Подтягивания в висе лежа. Равномерный бег (4 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Октябрятка». ОРУ.	Знать как сдаются тестирование подтягивания в висе лежа, технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь сдавать тестирование подтягивания в висе лежа, правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
83	18.04	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Знать как сдаются тестирование подтягивания в висе лежа, технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнеров. Познавательные: уметь сдавать тестирование подтягивания в висе лежа, правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
84	20.04	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Равномерный бег (6 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра «Два Мороза». ОРУ. Развитие выносливости.	Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
85	23.04	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Знать технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения, эффективно сотрудничать и способствовать продуктивной кооперации. Регулятивные: уметь сохранять заданную цель, устанавливать рабочие отношения. Познавательные: уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
86	25.04	Кроссовая подготовка Броски набивного мяча	Комбинированный	Броски набивного мяча. Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Знать как сдаются тестирование броска набивного мяча, технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь сдавать тестирование броска набивного мяча, правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
87	27.04	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Знать как сдаются тестирование броска набивного мяча, технику выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил подвижной игры.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь сдавать тестирование броска набивного мяча, правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру.
88	02.05	Кроссовая	Комплексный	Равномерный бег (8 мин). Чередование ходьбы, бега (бег – 50 м, ходьба – 100 м). Подвижная игра. ОРУ. Развитие выносливости.	Знать технику	Коммуникативные: формировать навыки

	подготовка Чередование ходьбы и бега		мин). Чередование ходьбы, бега (<i>бег – 60 м, ходьба – 100 м</i>). Подвижная игра. ОРУ.	выполнения равномерного бега, бега в чередовании с ходьбой, правил	содействия в достижении цели, слышать и слушать друг друга. <u>Регулятивные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель.
--	---	--	--	---	---

89	04.05	Кроссовая подготовка Чередование ходьбы и бега	Комплексный	Развитие выносливости.	подвижной игры.	<u>Познавательные:</u> уметь правильно чередовать бег с ходьбой, бегать в равномерном темпе, играть в подвижную игру
90	07.05	Легкая атлетика Ходьба и бег	Комплексный	Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны» Эстафеты. Инструктаж по ТБ.	Знать требования по ТБ, уметь выполнять ходьбу различными способами, понимать технику бега с изменением направления, ритма и темпа, челночного бега, правила подвижной игры и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать правила ТБ, выполнять сочетания различных видов ходьбы, челночный бег, играть в подвижную игру и эстафеты.
91	11.05	Легкая атлетика Ходьба и бег	Комплексный			
92	14.05	Легкая атлетика Челночный бег	Комбинированный	Челночный бег. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать как сдаются тестирование челночного бега, технику выполнения бега в заданном коридоре, правила подвижных игр и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки содействия в достижении цели, слышать и слушать друг друга. <u>Регулятивные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Познавательные:</u> уметь сдавать тестирование челночного бега, выполнять технику бега в заданном коридоре, играть в подвижные игры и эстафеты.
93	16.05	Легкая атлетика Челночный бег	Комплексный			
94	18.05	Легкая атлетика Прыжки в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Парашютисты»	Знать технику выполнения прыжка с места, правил подвижной игры и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки совместной работы, устанавливать рабочие отношения. <u>Регулятивные:</u> формировать умение адекватно понимать оценку взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь рассказать и показать технику прыжка с места играть в подвижную игру и эстафеты.

95	21.05	Легкая атлетика Прыжки в длину с места	Комбинированный	Прыжки в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Кузнечики»	Знать как сдаются тестирование прыжка с места, правил подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: уметь осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: уметь сдавать тестирования прыжка в длину с места, играть в подвижную игру и эстафеты.
96	23.05	Легкая атлетика Прыжки в длину с места	Комплексный	Прыжок в длину с места, с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Прыжки»	Знать как выполнять технику прыжков с места и разбега, правил подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь показать прыжки в длину с места и разбега, играть в игру.
97	25.05	Легкая атлетика Метание мяча	Комплексный	Прыжки с места и разбега. Метание малого мяча в цель (2 × 2) с 3–4 метров. ОРУ. Подвижная игра «Попади в мяч». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать технику выполнения прыжков, метания мяча в цель правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: формировать навыки речевого отображения (описания, объяснения) содержания совершаемых действий в форме речевых значений с целью ориентировки. Регулятивные: самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Познавательные: уметь выполнять технику прыжков, метания мяча в цель, играть в подвижную игру и эстафеты.
98	28.05	Легкая атлетика Метание мяча в цель	Комбинированный	Метание малого мяча в цель. ОРУ. Подвижная игра «Защита укрепления». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать как сдаются тестирование метания мяча в цель, выполнять технику бросков набивного мяча, знать правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: формировать навыки совместной работы, устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстников. Познавательные: уметь сдавать тестирование метания мяча в цель, играть в подвижную игру.
99	30.05	Легкая атлетика Метание мяча	Комплексный	Бросков набивного мяча из различных положений на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать как сдаются тестирование метания мяча в цель, выполнять технику бросков набивного мяча, знать правила подвижной игры и эстафет.	Коммуникативные: слушать и слышать учителя. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. Познавательные: уметь выполнять технику бросков набивного мяча из разных положений на дальность, играть в подвижную игру, эстафеты.

					эстафет.	
1 0 0		Легкая атлетика Челночный бег	Комбинированный	Челночный бег. Бег в заданном коридоре. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны», «День и ночь». Эстафеты. Развитие скоростных способностей	Знать как сдается тестирование челночного бега, технику выполнения бега в заданном коридоре, правила подвижных игр и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> формировать навыки содействия в достижении цели, слышать и слушать друг друга. <u>Регулятивные:</u> самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. <u>Познавательные:</u> уметь сдавать тестирование челночного бега, выполнять технику бега в заданном коридоре, играть в подвижные игры и эстафеты.
1 0 1						
1 0 2		Легкая атлетика Метание мяча	Комплексный	Бросков набивного мяча из различных положений на дальность. ОРУ. Подвижная игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Знать как сдается тестирование метания мяча в цель, выполнять технику бросков набивного мяча, знать правила подвижной игры и эстафет.	<u>Коммуникативные:</u> слушать и слышать учителя. <u>Регулятивные:</u> формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого. <u>Познавательные:</u> уметь выполнять технику бросков набивного мяча из разных положений на дальность, играть в подвижную игру, эстафеты.