

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №10 С УГЛУБЛЁННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

Приложение
к основной образовательной программе
начального общего образования

Рассмотрено
на заседании ШМО
учителей начальных классов
Протокол от 26.08.2022 №1

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора
МАОУ СОШ №10
От 01.09.2022 №441 –О

Адаптированная рабочая программа
по учебному предмету
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»
для обучающихся 1 (дополнительного) класса
с тяжёлыми нарушениями речи

г.о. Первоуральск

2022

АДАптированная основная образовательная программа начального общего образования обучающихся с ТНР

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для детей с тяжелыми нарушениями речи (ТНР), требованиями Примерной основной образовательной программы ОУ и ориентирована на работу по учебно-методическому комплекту:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (1-4 классы) (Утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373; в ред. приказов от 26 ноября 2010 г. № 1241, от 22 сентября 2011 г. № 2357)
2. Примерные программы начального образования. Физическая культура. – М.: Просвещение, 2010.
3. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ КУРСА

Целью обучения физической культуре является *формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.*

Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных *задач*:

- Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.
- Овладение ребёнком 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 поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.
- Формирование умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.
- Развитие кинетической и кинестетической основы движений.
- Преодоление дефицитности психомоторной сферы.
- Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

- Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья;
- Поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами;
- Овладеть умениями включаться в доступные и показанные ребёнку подвижные игры и занятия на свежем воздухе;
- Адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;
- Формировать умения следить за своим физическим состоянием, развитием основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- Формировать установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

1. Формирование основ гражданской идентичности личности на базе:

- чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознания ответственности человека за благосостояние общества;
 - восприятия мира как единого и целостного при разнообразии культур, национальностей, религий; отказа от деления на «своих» и «чужих»;
- уважения истории и культуры каждого народа;

2. Формирование психологических условий развития общения, кооперации сотрудничества на основе:

- доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- уважения к окружающим — умения слушать и слышать партнера, признавать право каждого на собственное мнение и принимать решения с учетом позиций всех участников;

3. Развитие ценностно-смысловой сферы личности на основе общечеловеческих принципов нравственности и гуманизма:

- принятия и уважения ценностей семьи и общества, школы, коллектива и стремления следовать им;
- ориентации в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей, развитии этических чувств (стыда, вины, совести) как регуляторов морального поведения;
- формирования чувства прекрасного и эстетических чувств благодаря знакомству с мировой и отечественной художественной культурой;

4. Развитие умения учиться как первого шага к самообразованию и самовоспитанию:

- развитие широких познавательных интересов, инициативы и любознательности, мотивов познания и творчества;

- формирование способности к организации своей учебной деятельности (планированию, контролю, оценке).

4. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.
5. 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.
6. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.
7. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.
8. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.
9. Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.
10. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.
11. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.
12. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.
13. Ценность патриотизма - одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.
14. Ценность человечества - осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

КОРРЕКЦИОННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АООП НОО с ТНР

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

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

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

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

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

Коррекционно-развивающая работа включает:

-системное и разностороннее развитие речи и коррекцию речевых расстройств;

-совершенствование коммуникативной деятельности;

-формирование и коррекцию общефункциональных и специфических механизмов речевой деятельности (по Е.Ф. Соболич);

-развитие и коррекцию дефицитарных функций (сенсорных, моторных, психических) у обучающихся с ТНР;

-развитие познавательной деятельности, высших психических функций (что возможно только лишь в процессе развития речи);

-формирование или коррекцию нарушений развития личности, эмоционально-волевой сферы с целью максимальной социальной адаптации обучающегося с ТНР;

-достижение уровня речевого развития, оптимального для обучающегося, и обеспечивающего возможность использовать освоенные умения и навыки в разных видах учебной и вне учебной деятельности, различных коммуникативных ситуациях.

Механизмы реализации программы коррекционной работы

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

Взаимодействие специалистов образовательной организации предусматривает:

-многоаспектный анализ личностного, познавательного, речевого развития обучающегося с ТНР;

-комплексный подход к диагностике, определению и решению проблем обучающегося с ТНР, к предоставлению ему квалифицированной помощи с учетом уровня речевого развития, механизма речевой патологии, структуры речевого дефекта;

-разработку индивидуальных образовательных маршрутов обучающихся с ТНР.

Социальное партнерство предусматривает:

-сотрудничество с образовательными организациями и другими ведомствами по вопросам преемственности обучения, развития, социализации, здоровьесбережения обучающихся с ТНР;

-сотрудничество со средствами массовой информации;

-сотрудничество с родительской общественностью.

В программе по физической культуре для обучающихся с нарушениями речи учтены особенности состояния и функциональных возможностей организма детей. Эти особенности диктуют формирование детей по *физкультурным группам*:

- *основная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку в соответствии с возрастом, сдающая тесты физической подготовки);
- *подготовительная* (категория детей по состоянию здоровья выполняет физическую нагрузку с незначительными ограничениями, сдающая тесты физической нагрузки);
- *специальная* (категория детей по состоянию здоровья освобождается от физической нагрузки, осваивает учебный материал теоретически: доклад, конспект в тетради по физической культуре).

МЕСТО КУРСА

Курс «Физическая культура» изучается в 1дополнительном классе из расчёта 3 ч в неделю (всего 99 ч). Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введён приказом МОиН от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ АООП НОО ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ТНР

Личностные результаты освоения АООП НОО:

- 1) 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 ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты освоения АООП НОО:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

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

4) формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных.

Предметные результаты освоения АООП НОО соответствуют ФГОС НОО:

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

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

3) формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

4) представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

5) ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;

6) интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

1 дополнительный класс

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, количество раз	11-12	9 - 10	7 - 8	9 - 10	7 - 8	5 - 6
Прыжок в длину с места, см	118 – 120	115 – 117	105 – 114	116 – 118	113 – 115	95 – 112
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола

Бег 30 м с высокого старта, сек	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					

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого. К значительным ошибкам относятся:

- Старт не из требуемого положения;
- Отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- Бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- Несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

АООП НОО ФГОС, 2022 - 2023

№ п/п	Раздел/Тема	Кол-во часов	Класс		Кол-во контрольных работ
			1		
1	Знания о физической культуре	12	3		-
2.	Способы физкультурной деятельности	12	3		-
3.	Физическое совершенствование				
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	8	2		1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность				
4.1	Гимнастика с основами акробатики		16		2
4.2	Легкая атлетика		27		4

4.3	Лыжные гонки		17	1
4.4	Подвижные и спортивные игры		31	3
	Итого:		99	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

В предлагаемой программе учебные разделы выделены в соответствии с содержанием учебного материала "Знания о физической культуре", "Способы двигательной деятельности", "Физическое совершенствование".

Содержание раздела "Знания о физической культуре" отработано в соответствии с основными направлениями 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).

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

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

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

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

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

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

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и способы физкультурной деятельности. Знания о физической культуре проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Гимнастика. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Гимнастические упражнения прикладного характера.

Легкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; высокий старт с последующим ускорением.

Броски: большого мяча (0,5 кг) на дальность разными способами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжи. Передвижение на лыжах; повороты; ускорения; торможение.

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

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

На материале спортивных игр:

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

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

Общеразвивающие упражнения

На материале гимнастики

Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе.

Развитие координации: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом 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, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменной опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 0,5 кг, гантели до 300 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку.

На материале легкой атлетики

Развитие координации: бег с изменяющимся направлением; пробегание коротких отрезков.

Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с высокого старта, из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений.

Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой; бег на дистанцию до 300 м без учёта времени; равномерный 3-минутный бег.

**Тематическое планирование по физической культуре
адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ(ТНР)
на 2022 – 2023 учебный год 1 дополнительный класс**

№ п/п	Раздел программы	Часы	Класс /четверть	Кол-во контрольных работ
			1 класс (99ч)	
1	Знания о физической культуре	3	2	-
1.1	Физическая культура		1	
1.2	Из истории физической культуры		1	
1.3	Физические упражнения			
2.	Способы физкультурной деятельности	3		-
2.1	Самостоятельные занятия			
2.2	Самостоятельные наблюдения и физическая подготовка			
2.3	Физическая подготовка: самостоятельные игры и развлечения			
3.	Физическое совершенствование			
3.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2		1
4.	Спортивно-оздоровительная деятельность			
4.1	Гимнастика с основами акробатики	16		2
4.2	Легкая атлетика	27	16	4
4.3	Лыжные гонки	17		1
4.4	Подвижные (спортивные) игры	9	9	
	• п/и разных народов	4		1
	• с основами сп/и волейбол	10		1
	• с основами сп/и футбол	8		1

	Итого:	99		
--	--------	----	--	--

Календарно-тематическое планирование по физической культуре
адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ОВЗ(ТНР)
на 2022 – 2023 учебный год 1 дополнительный класс

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС I ЧЕТВЕРТЬ								
Легкая атлетика - 16ч (2к)			Знания о ФК – 2ч					
1	Техника безопасности на уроках л/а Обучение построения в шеренгу и колонну	1	Познакомить с правилами поведения на уроках л/а; учить слушать и выполнять команды на построение.	Научаться: - соблюдать правила безопасного поведения на уроке; - выполнять действия по образцу; - выполнять команды на построения в шеренгу и колону; - выполнять комплексы утренней гимнастики	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют ФК как занятия физическими упражнениями (ФУ), подвижными и спортивными играми (п/и; с/и) Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу	к	1-н
2	Знание о ФК: <i>Физическая культура как система разнообразных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья</i>	1	Физическая культура как система разнообразных занятий ФУ, закаливанием, подвижными и спортивными играми, туризмом.	Научаться: Раскрывать понятие «физическая культура» Характеризовать основные формы занятий (утренняя зарядка, закаливание, уроки ФК, занятия ф спортивных секциях, игры во время	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные:	Личностные: активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн		Лях В.И. мой друг – физкультура: Учеб. Для учащихся 1-4 кл.нач. шк./В.И. Лях – 2 изд. – М.: Просвещение, 2014 – 192с.

	человека.		Связь занятий ФК со здоровьем, физическим развитием и физической подготовкой.	отдыха, тур. походы). Раскрывать положительное влияние занятий ФК на укрепление здоровья	формулируют ответы на вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ости, взаимопомощи и сопереживания.		
3	Обучение построению в шеренгу, в колонну. Обучение технике старт в беге. Разучивание игры «Ловишка»	1	Учить выполнять команды: «Смирно!», «Равняйся!», построение в шеренгу, колонну по одному; техника старта.	Научаться: -выполнять команды на построения и перестроения; -выполнять повороты на месте; -выполнять комплекс утренней гимнастики	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях и овладение начальными навыками адаптации		
4	Совершенствование выполнения строевых упражнений. Техника старта в беге 30 м. Разучивание игры «Салки с домом»	1	Повторить построение в шеренгу; учить построению в колонну; учить технике «высокого старта» в беге на 30 м	Научаться: -выполнять организующие строевые команды; -выполнять беговую разминку; -выполнять бег с «высокого старта» по команде	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности		2-н
5	Техника челночного	1	Учить технике	Научаться:	Познавательные:	Личностные:		

	бега 3×10м Подвижная игра «Гуси-лебеди»		бега; учить бегу с изменением направления движения	-выполнять легкоатлетические упражнения (челночный бег); -технически правильно выполнять поворот в челночном беге	ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	раскрывают внутреннюю позицию школьника; стремятся хорошо учиться, сориентированы на участие в делах школы		
6	Обучение прыжкам в длину с места. Обучение понятию «расчет по порядку». Контроль пульса.	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в длину с места; соблюдать правила безопасности во время приземления.	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места; -контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
7	Тесты общей физической подготовки: прыжок в длину с места, челночный бег 3×10м П/игра «Вызов номера»	1(к)	Определить показатели физических качеств: скоростно-силовые способности и ловкость	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения (старт, разбег, финиш); -технике движения рук и ног в прыжке в длину с места;	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной		3-н

				-технику челночного бега; -контролировать пульс	условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	деятельности и формирование личностного смысла учения.		
8	Обучение прыжкам в высоту. Контроль пульса. П/игра: «Зайцы в огороде»	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжке в высоту; -контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
9	Обучение прыжкам в высоту.	1	Учить технике легкоатлетических упражнений – прыжок в высоту; соблюдать правила безопасности во время приземления.	Научаться: -выполнять легкоатлетические упражнения; -технике движения рук и ног в прыжке в высоту; -контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		

10	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.	Научаться: -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		4-н
11	Техника метания на дальность. Подвижная игра «К своим флажкам»	1	Учить технике метания мяча на дальность; выполнение подготовительных и подводящих упражнений; выполнение имитации техники движений.	Научаться: -технически правильно выполнять метание предмета; -выполнять организующие строевые команды и приемы	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
12	Техника метания в цель П/игра: «Салки с мячом»	1	ОРУ. Комплекс упражнений подготовительных упражнений на верхний плечевой	Научаться: -выполнять комплекс упражнений разминки; -выполнять технику метательных упражнений	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли		

			<p>пояс. Имитационные упражнения техники метания в цель. Проведение метательных упражнений в цель</p>	<p>в цель; -выполнять технику метания в цель на результат</p>	<p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия. Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>	<p>обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>		
13	<p>Знание о ФК: <i>история развития физической культуры и первых соревнований</i></p>	1	<p>Рассказать, как появилась физическая культура. Как проходили первые соревнования в др. Греции.</p>	<p>Научаться: -отвечать на вопросы, как появился предмет физическая культура; -различать понятие «физическая культура» -принимать участие в вопросах олимпиады по ФК</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p>		5-н
14	Бросок малого мяча	1	<p>ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по</p>	<p>Научаться: -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -проводить разминку на</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся,</p>		

			<p>направлению метания. П/игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»</p>	<p>верхний плечевой пояс; -выполнять технику броска мяча на дальность; -организовать п/игру.</p>	<p>правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>		
15	Бросок малого мяча	1	<p>ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание малого мяча из положения стоя грудью по направлению метания. П/игра «Попади в мяч» «Кто дальше бросит»</p>	<p>Научаться: -выполнять комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств; -проводить разминку на верхний плечевой пояс; -выполнять технику броска мяча на дальность; -организовать п/игру.</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>		
16	Бег по дистанции в парах. Правила старта и финиширования. Разучивание игры: «У ребят порядок строгий»	1	<p>ОРУ. Развитие скоростных качеств. Учить технике старта, стартового разгона, финишированию. Правила бега в парах по дистанции.</p>	<p>Научаться: -выполнять бег в парах; -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции; -организовывать и проводить игру со сверстниками</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное</p>	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>		б-н

					мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	достижении поставленных целей		
17	Техника встречной эстафеты	1	ОРУ. Спецбеговые упражнения разминки. Имитация техники перемещения встречной эстафеты; отработка техники передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег по командам.	Научаться: -выполнять технику передачи эстафетной палочки; -выполнять бег в парах; -выполнять технику старта и соблюдать правила финиширования по дистанции;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
18	Тесты общей физической подготовки: подтягивание на перекладине, наклон туловища вперед.	1(к)	Определить показатели физических качеств: гибкость, силовые способности.	Научаться: -выполнять технику подтягивания на перекладине; -выполнять технику наклона вперед из положения сед, ноги врозь; -контролировать пульс	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		

1 КЛАСС I ЧЕТВЕРТЬ

Подвижные игры: 9 часов

19	Техника	1	Учить запоминать	Научаться:	Познавательные:	Личностные:		7-н
----	---------	---	------------------	-------------------	------------------------	--------------------	--	-----

	<p>безопасности на уроках подвижных игр (п/и). Разучивание русской народной игры: «Горелки»</p>		<p>временные отрезки; учить выполнять игровые упражнения из п/игр разной функциональной направленности</p>	<p>-организовывать и проводить народные подвижные игры; -взаимодействовать с игроками; -запоминать временные отрезки</p>	<p>самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
20	<p>Обучение перестроению в две шеренги. Обучение подъему туловища. Контроль двигательных качеств: подъем туловища за 30 сек.</p>	1	<p>Учить выполнять построения; учить правильно выполнять подъем туловища</p>	<p>Научаться: -выполнять подъем туловища за определенный промежуток времени; -выполнять организующие строевые команды и приемы</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
21	<p>Обучение упражнению «вис на гимнастической стенке на время» Разучивание игры «Совушка»</p>	1	<p>Учить выполнять прямой хват при выполнении вис; познакомиться с правилами подвижной игры «Совушка»</p>	<p>Научаться: -выполнять упражнения для развития силы; организовывать и проводить подвижные игры; -соблюдать правила взаимодействия с</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной</p>		

				игроками	характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	деятельности и формирование личностного смысла учения		
22	Прыжки и их разновидность. Подвижная игра «Попрыгунчики»	1	Учить способам прыжка на одной ноге, в длину, в высоту, с места; Разучить правила игры «Попрыгунчики»	Научаться: -выполнять строевые упражнения; -выполнять различные виды прыжков; -активно включаться в коллективную деятельность; -организовывать и проводить подвижную игру «Попрыгунчики»	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: активно включаются в коллективную деятельность, взаимодействуют со сверстниками в достижении общей цели.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		8-н
23	Утренняя зарядка и её значение для организма. Упражнения утренней зарядки	1	Раскрыть понятие утренней зарядки; раскрыть её положительные стороны влияния на организм; разучить упражнения утренней зарядки	Научаться: -раскрывать значение утренней зарядки, её положительное влияние на организм человека; -называть основные части тела человека, которые участвуют в выполнении физических упражнений; -называть упражнения, входящие в комплекс утренней зарядки; -выполнять упражнения зарядки	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы решения поставленных задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
24	Режим дня школьника.	1	Определить понятие режим	Научаться: -использовать понятие	Познавательные: самостоятельно формулируют и	Личностные: ориентируются		

	Обучение способам отжимания от пола. Подвижная игра «Охотник и зайцы»		дня; научить составлять план режима дня школьника; обучить способам выполнения подготовительных и основных упражнений - отжим от пола; разучить правила игры «Охотники и зайцы»	«режим дня» в составлении плана основных дел на день; -определять главное и второстепенное среди режимных моментов дня; -знать и выполнять подготовительные упражнения - отжим от пола; -владеть техникой выполнения отжим от пола; -организовывать и проводить игру «Охотник и зайцы» по правилам	решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
25	Физкультминутка, её значение в жизни человека. Маршировка под сопровождение стихов, речёвки. Упражнения в паре с обручем.	1	Раскрыть значение физкультминутки через её проведение после физической нагрузки; отработать технику шага под сопровождения слова; разучить упражнения в паре	Научаться: -ориентироваться в понятии «физкультминутка»; -выполнять строевой шаг под стихотворение; -знать строевую речёвку или стих; -проводить упражнения в парах	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: владеют способами взаимодействия с окружающими людьми	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие		9-н
26	Обучение прыжкам со скакалкой. Разучивание игры «Солнышко»	1	Учить выполнять прыжки через скакалку; соблюдать правила техники	Научаться: -выполнять прыжки со скакалкой; -соблюдать правила безопасности;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и		

			<p>безопасности; Разучить правила игры «Солнышко»</p>	<p>-приземляться, смягчая прыжок -умеют проводить игру «Солнышко»</p>	<p>поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>упорство в достижении поставленных целей</p>		
27	<p>Разучивание новых эстафет с обручем и скакалкой. Совершенствование кувырков вперед</p>	1	<p>Учить выполнять командные действия в эстафете; совершенствовать кувырки вперед</p>	<p>Научаться: -выполнять упражнения с предметами; -выполнять правила старта и финиширования в эстафете; -выполнять технику кувырка вперед в сочетании с элементами эстафет</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство.</p>		

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС П ЧЕТВЕРТЬ								
Гимнастика с основами акробатики - 16ч (2к)				Знания о ФК – 1ч				
28	Техника безопасности на уроках гимнастики. Техника лазанья по гимнастической стенке. Обучение упражнениям на формирование осанки	1	ОРУ. Обучить приемам лазанья; формировать знания по укреплению осанки с помощью упражнений	Научаться: -знать и соблюдать правила техники безопасности -выполнять технику приемов лазания по гимнастической стенке; -выполнять упражнения на осанку	Познавательные: ставят и формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения. Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательное взаимодействие со сверстниками;		10-н
29	Обучение правилам лазания по наклонной лестнице, скамейке. Подвижная игра на внимание «Класс, смирно!»	1	ОРУ. Учить выполнять лазанье разными способами	Научаться: -выполнять упражнения на ловкость и координацию движений; -выполнять игровые упражнения по команде учителя;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

						достижении поставленных целей.		
30	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед	Научаться: -выполнять технику акробатических упражнений; -выполнять упражнения на гибкость и координацию	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		11-н
31	Техника упражнений акробатики: наклон вперед из положения сед на полу, «мост», полушпагат.	1	ОРУ. Учить технике акробатики: «мост», полушпагат, наклон вперед	Научаться: -выполнять технику акробатических упражнений; -выполнять упражнения на гибкость и координацию	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
32	Техника «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» Обучение прохождения полосы препятствий	1	ОРУ. Развивать двигательные качества «стойка на лопатках», «мост», «лодочка», «рыбка» во время прохождения полосы	Научаться: -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений акробатики; -соблюдать правила безопасности	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют		

			препятствий		Коммуникативные: формулируют собственное мнение; используют речь для регуляции своего действия.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
33	Знания о ФК: Как возникли физические упражнения.	1	Связь ФУ с жизненно важными способами передвижения древнего человека. Значение физической подготовленности для жизнедеятельности древнего человека	Научаться: -раскрывать понятие физические упражнения; -характеризовать основные виды ФУ; -раскрывать положительное влияние ФУ на организм человека; -объяснять значение ходьбы, бега, прыжков и лазанья в жизнедеятельности древнего человека.	Познавательные: самостоятельно формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: формулируют ответы на вопросы; используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося. Развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
34	Обучение способам перестроения: смыкание и размыкание. Техника кувырка вперед. Подвижная игра: «Лиса и куры»	1	ОРУ. Формировать способы построения и перестроения из одной колонны в четыре; развивать внимание; формировать технику кувырка вперед	Научаться: -знать понятие кувырок вперед и технику его выполнения; -выполнять упражнения ни гибкость и равновесие; -выполнять способы перестроения из одной колонны в четыре; -играть в п/и «Лиса и куры» по правилам	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		12- н
35	Обучение лазанию	1	ОРУ. Учить	Научаться:	Познавательные:	Личностные:		

	по канату Совершенствование упражнений с гимнастическими палками. П/игра «Ноги на весу»		лазанию по канату, соблюдая технику безопасности	-выполнять технику лазания по канату; -выполнять комплексы упражнений с гимнастическими палками; -знать правила игры «Ноги на весу»	самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
36	Обучение вращению обруча и упражнениям разминки с обручами.	1	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять упражнения круговой тренировки	Научаться: -вращать обруч разными способами; -распределять свои силы во время выполнения круговой тренировки	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		13- н
37	Развитие выносливости в круговой тренировке	1	ОРУ. Учить технике вращения обруча; совершенствовать умение выполнять	Научаться: -вращать обруч разными способами; -распределять свои силы во время выполнения	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.	Личностные: проявляют положительные качества личности и		

			упражнения круговой тренировки	круговой тренировки	<p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
38	Развитие ловкости и координации в упражнениях полосы препятствий. Совершенствование безопасного выполнения акробатических упражнений (кувырки, «мост»)	1	Учить выполнять упражнения акробатики, соблюдая правила безопасности; совершенствовать лазанье, перелазание по гимнастической стенке	<p>Научаться: -самостоятельно контролировать качество выполнения упражнений; -выполнять упражнения с использованием гимнастических снарядов, инвентаря</p>	<p>Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия.</p> <p>Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p> <p>Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
39	Тестирование техники акробатических элементов: кувырок вперед, положение «мост». Разучивание игры «День и ночь»	1(к)	Тестирование физических качеств: гибкости и ловкости в выполнении двигательных действий: кувырок вперед и положение «мост»	<p>Научаться: -выполнять технику группировки и перекатов в круговой тренировке по парам; -знать и совершенствовать технику кувырка вперед; -организовывать и</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия.</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и</p>		

			Разучить правила игры «День и ночь»	проводить п/игру по правилам	мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	формирование личностного смысла учения		
40	Режим дня школьника. Игровые упражнения на внимание: «Запрещенное движение» «Два Мороза»	1	Формировать понятие режим дня и составить его в классе; Развивать внимание через специальные упражнения и п/и «Два мороза»	Научаться: -составлять режим дня школьника; -выполнять упражнения и п/и на развитие внимания	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		14-н
41	Обучение упражнениям на гимнастической скамейке. Совершенствование лазанья и перелазания по гимнастической стенке. Разучивание игры «Бездомный заяц»	1	Учить выполнять упражнения, используя гимнастические снаряды	Научаться: -выполнять упражнения на скамейке; -регулировать физическую нагрузку во время занятий физической культурой; -взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

42	Осанка и её значение для здоровья человека. Комплекс упражнений «Ровная спина» П/и: «Аист»	1	Учить выполнять упражнения с гимнастической палкой или скакалкой; Совершенствовать равновесие на одной ноге через п/и «Аист»	Научаться: -знают понятие осанка, как формировать её в условиях дома; -знают комплексы упражнений с предметами на укреплении осанки; -организуют подвижную игру по правилам;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
43	Обучение парным упражнениям. Тестирование техники акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка»	1(к)	Учить выполнять парным упражнениям; Контрольные тесты по технике двигательных действий: «ласточка», «мост», «березка» Развивать ловкость, силу через п/игру	Научаться: -выполнять упражнения в парах; -выполнять технику акробатических элементов равновесия: «ласточка», «мост», «березка» -проводить п/и «Заяц без логова»	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		15- н
44	Развитие двигательных качеств в эстафете «Веселые старты»	1	Закреплять навыки выполнения основных видов движений; выполнять	Научаться: -соблюдать правила взаимодействия с игроками; -соблюдать правила	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют	Личностные: проявляют положительные качества личности и		

			командные действия; соблюдать правила безопасности	поведения и предупреждения травматизма во время спортивных заданий; -совершенствуют технику выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанья).	действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
--	--	--	---	---	---	---	--	--

1 КЛАСС II ЧЕТВЕРТЬ

Подвижные игры разных народов 4 ч (1к)

45	Техника безопасности на уроках подвижных игр разных народов. Проведение подвижной игры «У медведя во бору!» «Совушка» «Резиночки» (Русские игры)	1	Формировать правила техники безопасности во время проведения п/игр. Рассказать значение п/игр для детского организма. Развивать физические и двигательные качества: ловкость, внимание, быстроту Разучить правила п/игр: «У медведя во бору!» «Совушка» «Классики»	Научаться: -соблюдать ТБ на уроках п/игр; -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, равновесие	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
46	Проведение подвижной игры «Горячий камень» (Русские игры)	1	Формировать умение ориентироваться на слово при организации действий как условие развития его произвольности Развитие меткости,	Научаться: -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими		16- н

	«Кегельбан» (Англия)		находчивости, ловкости; умение ориентироваться в пространстве	-демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;	её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
47	Проведение п/игры «Жмурки» (Русские игры) «Вышибалы» (Англия)	1	Разучить правила организации и проведения п/игры; Формировать технику двигательного действия в игре: слуховое восприятие и внимание, быстроту и ловкость, меткость в цель	Научаться: -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на доброжелательн ое общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
48	Организация и проведение п/игры на оценку	1(к)	Определить организаторские способности проведения п/игр и знание правил п/игры на оценку по выбору обучающихся.	Научаться: -знают, как организовать досуг дня; -знают правила игры и соблюдают правила в игре; -демонстрируют качества в игре: ускорения, прыгучесть, ловкость, точность; -применяют	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	Личностные: проявляют дисциплинирова нность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; умеют управлять своими эмоциями в различных		

			лидерские качества личности в игре	общему решению в совместной деятельности.	нестандартных ситуациях		
--	--	--	------------------------------------	---	-------------------------	--	--

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		

1 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ

Лыжные гонки - 17ч (1к)

Способы ФД– 2ч Физкульт-оздор. деятельность – 1 ч

49	Т.Б. на уроках лыжной подготовки.. ПОДБОР ОДЕЖДЫ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ПОГОДНЫХ УСЛОВИЙ Техника передвижения ступающим шагом.	1	Упражнения - перенос массы тела с лыжи на лыжу, поднимание и опускание носков и пяток лыж, поднимание носков лыж и размахивание носком лыж вправо и влево. Передвижение за учителем в колонне по 1 по лыжне	Научаться: -соблюдать правила техники безопасности на снегу; -ориентироваться на t воздуха; -одевать лыжи; -выполнять технику стойки и равновесия	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		17-н
50	Обучение технике поворотов переступанием. Подвижная игра «Снежки»	1	Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок. Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок. Повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж.	Научаться: -знать понятие поворотов переступанием; -выполнять технику поворотов переступанием; -выполнять технику стойки и равновесия на лыжах	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

					<p>способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.</p>			
51	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	<p>Научаться: -преодолевать подъем; -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»; -выполнять технику спуска в стойке</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		18-н
52	Обучение технике подъема и спуска под уклон.	1	Подвижная игра «Кто быстрее нарисует на лыжах солнце».	<p>Научаться: -преодолевать подъем; -выполнять ступающий шаг «ёлочкой»; -выполнять технику спуска в стойке</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		

					<p>поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.</p>			
53	<p>Способы ФД: <i>Личная гигиена человека.</i> <i>Разучивание игр «Запрещенное движение», «Два мороза»</i></p>	1	<p>Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности; Рассказать о правилах личной гигиены человека</p>	<p>Научаться: -соблюдать личную гигиену по правилам; -рассказывать о личной гигиене, её основных процедурах и значения для здоровья человека -организовывать и проводить подвижные игры; -выполнять упражнения по образцу учителя и показу лучших учеников</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>		
54	<p>Обучение технике передвижение ступающим шагом, длительное скольжение на</p>	1	<p>Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка»,</p>	<p>Научаться: -выполнять способы передвижения ступающим шагом;</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели; используют общие приемы</p>	<p>Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;</p>		

	одной лыже.		«Нарисовать гармошку», «Самокат»	-выполнять технику длительного скольжения на одной лыже; -организовать п/игру на снегу	решения поставленных задач. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
55	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок. Торможение в полуприседе.	1	То же под пологий уклон с широкими размахиваниями руками, То же с палками держа их за середину Игра «Кто быстрее!»	Научаться: -выполнять технику стойки в равновесии; -выполнять технику дыхания по дистанции; -выполнять технику торможения до полной остановки в приседе; -организовать п/игру «Кто быстрее!»	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		19-н
56	Передвижение скользящим шагом без палок-30 м.	1	Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	Научаться: -выполнять технику переступания	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы;	Личностные: проявляют положительные		

			Передвижение скользящим шагом с палками по кругу, обгоняя с переходом на соседнюю лыжню	вокруг пяток; -выполнять технику скользящего шага с палками по кругу	ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.	качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
57	Способы ФД: <i>Организация и проведение утренней зарядки и п/игры на снегу «Самокат»</i>	1	Рассказать о правилах проведения утренней зарядки и её значение для здоровья человека Учить выполнять игровые упражнения разной функциональной направленности;	Научаться: -планировать режим дня и утреннюю зарядку; -рассказывать о значении зарядки для здоровья человека -организовывать и проводить подвижные игры;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; соотносят изученные понятия с примерами из реальной жизни. Регулятивные: оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителей, сверстников. Коммуникативные: формулируют вопросы; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающихся, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
58	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м	1	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке.	Научаться: -выполнять технику стойку на лыжах;	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и	Личностные: проявляют положительные		20-н

	в умеренном темпе.		Передвижение скользящим шагом	-демонстрировать технику ступающего шага; -выполнять технику скользящего шага	способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
59	Передвижение скользящим шагом с палками до 500 м в умеренном темпе.	1	Подъем ступающим шагом, спуск в основной стойке. Передвижение скользящим шагом	Научаться: -выполнять технику стойку на лыжах; -демонстрировать технику ступающего шага; -выполнять технику скользящего шага	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
60	Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км скользящим шагом с палками.	1	Отработка техники стойки на лыжах. Развитие выносливости в прохождении дистанции 1000 м в	Научаться: -соблюдать интервал движения и правила обгона по дистанции; -совершенствовать	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных		

			равномерном темпе. Игра «С горки на горку», «Самокат», «Кто дальше проскользит?».	технику стойки и скольжения по дистанции; Совершенствовать технику торможения в полуприседе;	поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	нестандартных ситуациях		
61	Передвижение ступающим шагом в шеренге.	1	Отработка техники стойки на лыжах; Учить сохранять интервал между другими обучающимися во время выполнения ступающего шага в шеренге; Учить технике перемах на месте	Научаться: -выполнять стойку на лыжах; Сохранять равновесие во время ступающего шага; -сохранять интервал во время передвижения на лыжах; -выполнять технику перемах на месте	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		21-н
62	Ступающий шаг. Передвижение ступающим шагом 30 м и скользящим шагом без палок.	1	Отработка техника ступающего шага; Отработка техники скользящего шага без палок на дистанции 30 м. Игра – эстафета «Кто быстрее» без палок.	Научаться: -выполнять технику ступающего шага; Выполнять технику ступающего шага; -демонстрировать технику старта и финиширования на дистанции 30 м -демонстрировать технику передачи	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

				эстафеты на лыжах	правила в контроле способа решения Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия			
63	Передвижение по кругу, чередуя ступающий и скользящий шаг без палок.	1	Упражнение: поднимание согнутой ноги, удерживая лыжу горизонтально над лыжней; прыжки на месте; приставные шаги в сторону. Игра «Чей веер лучше», Игра «Кто быстрее»	Научаться: -выполнять равновесия на одной лыже; -выполняют прыжки на двух лыжах; -выполняют перемещения на лыжах приставным шагом; -организуют проведение игры на лыжах	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
64	Физкульт-оздоров. деятельность: <i>Проведение комплекса физических упражнений утренней зарядки</i>	1	Упражнения утренней зарядки выполняются в определенной последовательности: на подтягивание, для усиления дыхания, для мышц рук, туловища, спины, живота, ног.	Научаться: -демонстрировать технику выполнения упражнений утренней зарядки, определять направленность их воздействия. Выполнять комплексы утренней зарядки № 1, 2, 3	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные:	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		22-н

					используют речь для регуляции своего действия Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения			
65	Передвижение ступающим шагом с широкими размахиваниями руками.	1	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон. Игра «У кого красивее снежинка», «Нарисовать гармошку».	Научаться: -проводить комплекс утренней зарядки; -демонстрировать технику ступающего шага с широким размахиванием рук;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
66	Передвижение под пологий уклон скользящим шагом без палок.	1	Скользящим шагом под пологий уклон с широкими размахиваниями руками. То же с палками держа их за середину. Подъем ступающим шагом на небольшую горку,	Научаться: -проводят комплекс утренней зарядки; -выполняют технику стойки на лыжах; -выполняют технику скользящего шага	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		

			спуск в основной стойке. Игра «Кто быстрее?»	без палок; -организуют проведение п/игры на снегу, соблюдая правила игры	условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
67	Передвижение скользящим шагом без палок - 30 м.	1	Проведение комплекса разминки на верхний плечевой пояс и спину. Поворот переступанием вокруг пяток лыж.	Научаться: -организовывать проведение разминки с классом; -выполнять технику передвижения на лыжах скользящим шагом; -выполнять технику торможения полу приседом до полной остановки	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		23-н
68	Контрольное выполнение техники передвижения на лыжах	1(к)	Выполнение техники передвижения на лыжах на оценку: -техника передвижения скользящим шагом; -техника поворотов	Научаться: -демонстрируют технику передвижения на лыжах скользящим шагом; -демонстрируют	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных		

			на месте способом переступания.	технику поворотов на месте способом переступания на месте; -адекватно воспринимают оценку учителя	условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	ситуациях		
--	--	--	---------------------------------	--	---	-----------	--	--

1 КЛАСС III ЧЕТВЕРТЬ

Подвижные игры с основами спорт игр волейбол: 10 ч (1к)

69	Техника безопасности на уроках п/игр с основами сп/игр волейбол. Передача и ловля мяча в парах. П/и: «Наперегонки с мячом!»	1	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой – волейбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру «Наперегонки с мячом!»	Научаться: -знают и соблюдают инструктаж ТБ по спорт/играм. Знают и проводят комплексы упражнений разминки. Знают, что такое игра в волейбол. Выполняют упражнения с мячом.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
70	Обучение технике передачи мяча от плеча и ловле мяча в парах. П/и «Займи	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Овладевают стойкой игрока.	Научаться: -проводят комплексы упражнений разминки.	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками;		24-н

	быстрей место!»		Выполняют технику передачи мяча в парах	-демонстрируют стойку игрока в игре с мячом; -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча.	познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
71	Обучение технике передачи ловли мяча через сетку. Правила игры у сетки. П/и: «Передачи в кругу!»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Овладевают стойкой игрока. Выполняют технику передачи мяча в парах через сетку.	Научаться: проводят комплексы упражнений разминки. -демонстрируют стойку игрока в игре с мячом; -выполняют технику игры от плеча одной рукой и ловлю мяча через сетку.	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
72	Владение мячом одной рукой от плеча у в/сетки в парах. Расстановка игроков на площадке. П/и: «Ловля мяча после ускорения»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку.	Научаться: -проводят утреннюю разминку с мячом; -выполняют расстановку и переход по площадке; -выполняют	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		

			Организуют п/игру с мячом.	бросок и ловлю мяча через сетку.	условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия		
73	Техника подачи одной рукой от плеча через сетку в стойке игрока.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	25-н
74	Правила перехода по площадке. Игра у сетки в прыжке.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные:	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	

			мячом.	между собой;	используют речь для регуляции своего действия.			
75	Круговая разминка с мячами. Передачи мяча от груди, из-за головы. Игра у сетки. П/и: «Вышибалы малыми мячами!»	1	Проводят разминку по кругу с мячами в парах; Отрабатывают технику владения мячом в парах от груди, из-за головы; Организуют игру между собой.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия. Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		
76	Строевые команды в строю. Ловля мяча после подачи.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		26-н

					деятельности.			
77	Правила трех шагов у сетки. П/и: «Осада города»	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Знают расстановку на площадке и выполняют переход. Выполняют бросок и ловлю мяча в парах через сетку. Выполняют стойку игрока при подаче. Выполняют технику подачи одной рукой. Организуют п/игру с мячом.	Научаться: -проводят разминку с мячами; -выполняют переход на площадке; -выполняют стойку и подачу в игре; -выполняют бросок и ловлю мяча через сетку; -организуют игру между собой;	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
78	Выполнение техники контрольных упражнений в игре волейбол.	1	Выполняют комплекс упражнений разминки с в/мячами. Выполняют технику подачи и ловли мяча в стойке игрока; Выполняют технику игры у сетки: три шага – бросок через сетку	Научаться: -организуют проведение разминки с мячом; -демонстрируют технику стойки подачи в игре волейбол (бросок мяча одной рукой из-за плеча);	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.		

					мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению.			
--	--	--	--	--	---	--	--	--

№ п/п	Раздел/ Тема	Кол-во часов	Содержание: виды учебной деятельности	Результаты			Учебные материалы	Дата (неделя)
				Предметные	Метапредметные	Личностные		
1 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ Подвижные игры с основами спорт/и футбол: 8 часов Способы ФД – 1 ч Физкультурно-оздоровительная деятельность - 1 (к)								
79	Т.Б. на уроках п/игр. Спорт. форма и обувь ΔΔ. Освоение координационных способностей в п/игре: «Стань правильно!» «Быстро по местам!» «Охотники и утки!»	1	Прослушивают инструктаж ТБ по спортивным играм в сп/зале. Проводят комплекс разминки. Знакомятся с новой игрой – футбол. Выполняют упражнения передачи и ловля мяча в парах. Организуют п/игру.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		27-н
80	Техника способов перемещения по площадке в игре футбол.	1	Организуют проведение разминки на гибкость и	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои	Личностные: проявляют дисциплинированность,		

			<p>быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.</p>	<p>Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.</p>	<p>действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		
81	Техника удара по неподвижному мячу с места в игре футбол.	1	<p>Организуют проведение разминки на гибкость и быстроту. Отрабатывают технику стойки и перемещения игрока по площадке. Отрабатывают технику остановки и удара по мячу «щечкой». Получают знания о разметке игрового поля и ворот.</p>	<p>Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.</p>	<p>Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; адекватно воспринимают оценку учителя. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>		

82	<p>Способы ФД: <i>Организация и проведение п/игры на быстроту с мячом «Передача мячей по кругу» «Вызов номеров»</i></p>	1	<p>Организируют разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит п/игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.</p>	<p>Научаться: -знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников</p>	<p>Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия</p>	<p>Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения</p>		28-н
83	<p>Техника стойки и перемещения игрока по площадке. Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.</p>	1	<p>Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спец. беговых упражнений на перемещение игрока в игре. Отработка техники двигательного действия в игре футбол:</p>	<p>Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		

			Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу.	футбол.	функций и ролей в совместной деятельности.			
84	Техника удара внутренней стороной стопы «щечкой» с одного и двух шагов разбега в игре футбол.	1	Проведение комплекса упражнений разминки на игровой площадке в игре футбол. Выполнение спец.беговых упражнений на перемещение игрока в игре. Отработка техники двигательного действия в игре футбол: Удар по мячу внутренней стороной стопы с места и с разбега по воротам и в передачах друг другу.	Научаться: -соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью; договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.	Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях		
85	Физкульт-оздор.	1(к)	Организуют	Научаться:	Познавательные:	Личностные:		29-н

	<p>деятельность: <i>Проведение п/игры на развитие координации движений и внимания («Смена мест» «Салки-догонялки» «Антивышибалы» «Перехвати мяч»)</i></p>		<p>разминку с классом. Рассказывает о правилах игры. Проводит п/игру по правилам. Подводит итоги игры, объявляет лучших игроков.</p>	<p>-знают правила п/игр на развитие физических и двигательных качеств и проводят игры среди сверстников</p>	<p>ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; адекватно воспринимают оценку учителя Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.</p>		
86	<p>Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.</p>	1	<p>Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.</p>	<p>-соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.</p>	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления. Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		

87	Техника передачи и остановки мяча в парах (тройках) с места и в движении. Техника удара по воротам.	1	Проведение комплекса упражнений разминки с мячом. Отработка техники стойки и перемещения в игре футбол. Отработка техники остановки мяча (прижатием стопы мяча), удар по мячу.	-соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы передач в игре футбол.	<p>Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют цели и способы их осуществления.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		
88	Техника выполнения контрольных упражнений в игре футбол: техника передачи и удара мяча по воротам.	1(к)	Знают технику стойки и перемещения в игре футбол. Знают разметку игрового поля и ворот. Знают понятие штрафного удара и свободный удар. Демонстрируют технику игры в футбол. Адекватно воспринимают	<p>Научаться:</p> <p>-соблюдают инструктаж техники безопасности; Выполняют технику стойки и перемещения в игре футбол; Проводят комплексы упражнений разминки; -демонстрируют технику удара по мячу и способы</p>	<p>Познавательные: самостоятельно формулируют проблемы; ориентируются в разнообразии способов решения задач.</p> <p>Регулятивные: выполняют действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; используют установленные правила в контроле способа решения</p> <p>Коммуникативные: формулируют вопросы, обращаются за помощью;</p>	<p>Личностные: проявляют положительные качества личности и управляют своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях</p>		30-н

			оценку учителя; знают параметры оценки.	передач в игре футбол.	договариваются о распределении функций и ролей в совместной деятельности.			
--	--	--	---	------------------------	---	--	--	--

1 КЛАСС IV ЧЕТВЕРТЬ

Легкая атлетика - 11ч (2к)

89	Т.Б. на уроках л/атлетики. Техника старта и стартового разгона. Разучивание п/игры «Пустое место»	1	Провести инструктаж техники безопасности на уроках л/атлетики; Обучить технике старта и стартового разгона в парах; Разучить правила п/игры «Пустое место»	Научаться: -соблюдать правила техники безопасности на уроках л/атлетики; -выполнять по команде технику старта и стартового разгона по дистанции на 10 м; -соблюдать правила п/игры «Пустое место»	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
90	Техника старта и бега по прямой. Контроль за развитием двигательных качеств: бег 30 м; прыжок с места, наклон вперед из положения сед, ноги врозь П/и: «Быстро по местам»	1 (к)	Совершенствовать технику бега по прямой; выявить уровень развития гибкости, быстроты и ловкости и способом тестирования; Организовать проведение п/игры учащимися	Научаться: -выполнять бег по прямой в парах; -демонстрировать уровень развития гибкости, быстроты и ловкости через выполнение спортивного теста: наклон туловища вперед из	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию;	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в		

				положения сед, бег 30 м, прыжок с места; -организовывать и проводить п/ игру «Быстро по местам», соблюдая правила	договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	достижении поставленных целей		
91	Техника высокого старта. Контроль за развитием двигательных качеств: поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек.; вис на согнутых руках на перекладине П/и: «Волк во рву»	1(к)	Совершенствовать технику высокого старта в развитии быстроты и ловкости; определить уровень развития скоростно-силовых способностей способом тестирования: подъем спины за 30 сек; Вис на согнутых руках на время; Разучить правила п/игры «Волк во рву»	Научаться: демонстрировать технику высокого старта в беге по дистанции в парах; демонстрировать скоростно-силовые способности в тесте: подъем спины за 30 сек из положения лежа;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		31-н
92	Совершенствование техники низкого старта. Обучение понятию «стартовое	1	Совершенствовать технику низкого старта; учить бегу с ускорением	Научаться: -демонстрировать технику метания от плеча; -организовывать и	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления.	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли		

	ускорение» П/и: «Салки - догонялки»			проводить п/игру «День и ночь» по правилам	Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
93	Техника метания мяча из-за плеча с места и с разбега в цель и на дальность П/и: «День - ночь»	1	Учить правильной постановке руки при метании мяча в цель и на дальность	Научаться: -соблюдать правила личной гигиены после физических нагрузок и спортивных занятий; -демонстрировать уровень скоростно-силовых и координационных способностей на дистанции 3×10м	Познавательные: самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели и способы их осуществления. Регулятивные: вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения		
94	Техника встречной эстафеты на 30 м. Разучивание п/игры с элементами волейбола	1	Развивать скоростно-силовые и координационные качества на спринтерские дистанции встречной	Научаться: -демонстрировать технику прыжка в длину с места; -демонстрировать быстрый бег, ловкость и прыгучесть в	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных		32-н

			эстафеты; Разучить правила п/игры «Снайпер»	эстафете;	выполнения действия Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	целей		
95	Техника прыжка в длину с места. Разучивание прыгучести в эстафете «Кто дальше прыгнет!»	1	Развивать прыгучесть, быстроту и ловкость в эстафете; совершенствовать технику прыжка в длину с места и определить уровень физической подготовки;	Научаться: -демонстрировать технику бега на 30м (старт, разгон, финиш); -выполнять упражнения на быстроту и ловкость в прохождении полосы препятствий;	Познавательные: используют общие приемы решения поставленных задач; самостоятельно выделяют и формулируют познавательные цели. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия; Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		
96	Упражнения на освоения равновесия на месте и в движении. П/и: «Кто быстрее!»	1	Совершенствовать технику равновесия в прохождении полосы препятствий; Развивать быстроту и	Научаться: -демонстрировать равновесие в прохождении полосы препятствий; -выполнять упражнения на	Познавательные: самостоятельно ставят, формулируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действия. Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и	Личностные: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют		

			внимание в п/игре «Кто быстрее!»	быстроту и ловкость; -организовывать и проводить п/игру: Кто быстрее!	условиями её реализации. Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности.	дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		
97	БЕСЕДА: «ПРАВИЛА БЕГА В ПАРАХ ПО ДИСТАНЦИИ» Техника передачи эстафетной палочки в беге на спринтерскую дистанцию.	1	Провести беседу по правилам бега по дистанции; Совершенствовать технику передачи эстафетной палочки во встречном беге; П/игра: «Вороны и воробы»	Научаться: -знать правила бега по дистанции в парах; -демонстрировать технику передачи эстафетной палочки; -организовывать и проводить п/игру	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности	Личностные: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей		33-н
98	Быстрота и внимание в беговых упражнениях разминки. Прыжки через скакалку на перегонки.	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы	Научаться: -выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть;	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной		

			прыжков через скакалку; Проведение командной игры в футбол	-играть в командные игры футбол	выполнения действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	деятельности и формирование личностного смысла учения.		
99	П/игры на выбор учащимися (футбол, гандбол, вышибалы и др.) Подведение итогов года.	1	Совершенствовать беговые упражнения в сочетании упражнений на внимание; совершенствовать элементы прыжков через скакалку; Проведение командной игры в футбол	Научаться: -выполнять специальные упражнения на внимание, быстроту, ловкость и прыгучесть; -играть в командные игры футбол	Познавательные: ориентируются в разнообразии способов решения задач Регулятивные: планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; оценивают правильность выполнения действия Коммуникативные: используют речь для регуляции своего действия	Личностные: ориентируются на принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 706699936057990200889301522920754506789801582784

Владелец Пророк Светлана Владимировна

Действителен с 28.03.2024 по 28.03.2025