

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ПОЧИНКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА

Принято
педагогическим советом
от 29.08.2022
Протокол №1

Утверждено
приказом
МБОУ Починковской СШ
от 29.08.2022 № 307/01-08

Рабочая программа по учебному предмету
«Физическая культура»

2 класс

с. Починки
2022

I. Пояснительная записка.

Рабочая программа по предмету «Русский язык» для слабослышащих и позднооглохших обучающихся (вариант 2.2) разработана в соответствии:

- ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ, утверждённого приказом Министерства образования и науки от 19.12.2014 №1598 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

На основе:

- АООП НОО для слабослышащих и позднооглохших детей МБОУ Починковской СШ;
- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1 - 11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич).

Программа по физической культуре слабослышащих и позднооглохших детей построена на основе общих принципов постановки физического воспитания и использования программы массовой школы с отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей развития глухих учащихся.

Физическое воспитание занимает важное место в подготовке детей к труду, активному участию в общественной жизни. Но оно имеет специфические особенности, связанные со слуховой недостаточностью, состоянием функциональных возможностей организма глухих учащихся.

Коррекционная направленность. Разработанная на основе концепции образования и государственного стандарта общего среднего образования по физической культуре предлагаемая программа характеризуется следующими отличительными особенностями:

- направленностью на реализацию принципа оздоровительной направленности уроков физической культуры, достижение индивидуально ориентированного результата в укреплении здоровья, совершенствование физического развития и физической подготовленности за счет освоения комплексов упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, овладение умениями использовать их при самостоятельных формах организации активного отдыха и досуга;
- направленностью на реализацию принципа вариативности, задающего возможность образовательным учреждениям осуществлять формирование содержания учебного материала в соответствии с индивидуальными показаниями здоровья учащихся, их физического развития и физической подготовленности, возрастно-половыми особенностями;
- направленностью на возрастные интересы и ценностные ориентации учащихся в физической культуре, активное участие их в учебной и соревновательной деятельности за счет расширения индивидуального двигательного опыта упражнениями базовых видов спорта;
- структурированностью учебного материала в соответствии с основными компонентами физкультурно-оздоровительной деятельности: «Основы знаний о физической культуре» (информационный компонент), «Способы деятельности» (операциональный компонент), «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент), которые создают возможность использования в учебном процессе разнообразных активных форм обучения, содействующих развитию самостоятельности и творчества;
- логикой изложения содержания каждого из разделов программы, определяющей этапность его освоения школьниками («от общего к частному» и «от частного к конкретному»),

перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Цель программы: формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

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

Образовательные:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений.
4. Формирование навыка ориентировки в схеме собственного тела, в пространстве.

Развивающие:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные:

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

Воспитательные:

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

Программа рассчитана на 1 год обучения.

II. Общая характеристика учебного предмета, коррекционного курса

Предмет «физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В сочетании с другими формами обучения - физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня

(гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня, внеурочная деятельность оздоровительно-тренировочной направленности), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слеты и походы) – достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Программа переработана и адаптирована, ориентируясь на индивидуальные особенности учащихся, и направлена на реализацию приоритетной задачи образования - формирование всестороннего гармоничного развития личности при образовательной, оздоровительной и воспитательной направленности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) качеств — гибкости, ловкости, быстроты движений, мышечной силы и выносливости; на формирование у школьников научно обоснованного отношения к окружающему миру, а так же с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся. К таким факторам относятся: неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия; факторы риска, имеющие место в образовательных учреждениях, которые приводят к дальнейшему ухудшению здоровья учащихся; формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек и навыков здорового образа жизни; особенности отношения учащихся младшего школьного возраста к своему здоровью.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов в сфере физической культуры учитель реализует на основе расширения межпредметных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

III. Описание места учебного предмета, коррекционного курса в учебном плане

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

По учебному плану на этапе начального общего образования на изучение предмета «Физическая культура» в начальной школе отводится 102 часа (3 ч в неделю), 1 час из которой реализуется за счет программы внеурочной деятельности.

Изменение количества часов по данному предмету, за счет вариативной части учебного плана, отображается в календарно - тематическом планировании.

IV. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело

использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

V. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета, коррекционного курса

Структура и содержание планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования адекватно отражают требования стандарта, передают специфику образовательного процесса (в частности, специфику целей изучения отдельных учебных предметов, включая их специальную коррекционную направленность), учитывают возможности и особенности обучающихся, их особые образовательные потребности.

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;

- развитие мотивов учебной деятельности и осознание личностного смысла учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умений планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, определять наиболее эффективные способы достижения результата, общие цели и пути их достижения, договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, готовности конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета, базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умением организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (оздоровительные мероприятия, подвижные игры ит. д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, координация движений, гибкость).

VI. Содержание учебного предмета.

Теоретические сведения

Двигательный режим ученика 2 класса. Правильная осанка. Правильное дыхание во время занятий физическими упражнениями.

Гимнастика.

Построение и перестроение

Построение парами: передвижение парами с соблюдением равенства; перестроение из колонны по одному в круг в движении за учителем; движение в колонне с изменением направления по ориентирам; повороты на месте,

направо (налево) переступанием с указанием направления учителем; размыкание на вытянутые туки в стороны; выполнение команд: «Становись!», «Разойдись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»; ходьба на месте, ходьба в обход.

Общеразвивающие упражнения

Основные положения и движения рук, ног, туловища, головы. Положение рук за голову, на голову; положение рук на пояс; движение согнутой правой (левой) ноги вперед; поднимание на носках с перекатом на пятки; упор присев; наклоны туловища вперед («Дровосек»); наклоны головы вперед, назад, вправо, влево; круговые движения головой; простейшие соединения изученных движений; комплексы упражнений утренней гимнастики.

Упражнения с большими мячами (резиновые или волейбольные)

Передача мяча по кругу вправо, влево; передача мяча в колонне по одному назад над головой и между ногами в положении нагнувшись; перекатывание мяча от шеренги к шеренге (расстояние между ними 2-4 м); перебрасывание мяча через сетку (на высоте 1-1,5 м); комплексы утренней гимнастики с мячом.

Упражнения с малыми мячами

Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками после дополнительных движений (хлопок в ладоши перед грудью, хлопок перед коленками, хлопок за спиной); удары мячом о пол и ловля его после дополнительных движений; перебрасывание мяча друг другу на расстоянии 2-4 м; комплексы утренней гимнастики с мячом.

Упражнения на дыхания

Грудной и брюшной типы дыхания (в положении стоя, руки на поясе); смешанный тип дыхания (грудно-брюшной, или полный) в положении стоя и лежа; дыхание с различными движениями рук (в стороны, вверх); дыхание в приседаниях и полуприседаниях; дыхание во время наклона туловища вперед; дыхание при ходьбе, руки на поясе (на 2 шага - вдох, на 2 шага - выдох и т.д.; дыхание при ходьбе с движениями рук назад, в стороны, вверх; дыхание при ускоренной ходьбе; дыхание при беге, произвольное изменение глубины и темпа дыхания в соответствии с характером движения, изменение длительности вдоха и выдоха (1-2-3- - вдох, 1-2-3-4- выдох, 1-2-3-4- - вдох, 1-2-3- выдох); ритмичное дыхание; имитационные упражнения (акцент внимания на дыхании): «Поиграй на трубе», «Косарь», «Насос», «Шипят гуси», «Заблудился», «Конькобежцы», «Мельница», «Дровосек», «Как звонит звонок», «Часы» и др.

Упражнения для формирования правильной осанки и профилактика плоскостопия

Поднимание на носках и приседание с грузом на голове (150-200 г); передвижение шагом с грузом на голове; вставание на гимнастическую скамейку с грузом на голове и ходьба по гимнастической скамейке; перекаты с пяток на носки и обратно, стоя серединой стопы на гимнастической палке, канате, обруче (для мышц стопы).

Акробатические упражнения

Перекаты вперед-назад из положения лежа на спине в группировки; перекаты вперед-назад из положения сидя в группировки; перекаты назад-вперед из упора присев; перекаты назад-вперед в упор сидя из положения лежа на спине в группировки; перекаты

назад-вперед до упора присев из положения лежа на спине в группировки; перекат назад из упора присев и перекат вперед в группировки сидя.

Переноска груза

Поднимание, переноска, передача и расстановка различных по тяжести предметов с изменением темпа передвижения, расстояния и введением дополнительных препятствий, в шеренге, в колонне, по кругу, в шахматном порядке, в виде игр и эстафет, перемещение груза способом катания.

Лазанье и перелазанье

Лазанье на четвереньках по гимнастической скамейке (установленной под углом до 20°) вверх, одноименно и разноименно; лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз одноименно; лазанье по гимнастической стенке боком вправо и влево (приставными шагами); лазанье по гимнастической скамейке, установленной под углом 20°, под уклон; перелазание произвольным способом через наклонную гимнастическую скамейку, стоя боком к скамейке (продольно) и стоя лицом к скамейке (поперечно).

Переползание и подлезание

Переползание по полу, по гимнастическому мату на четвереньках одноименным и разноименным способами; подлезание под препятствия высотой 70 см.

Равновесие

Движение рук, ног и туловища в различных стойках: с разомкнутыми ступнями, смыкание и размыкание носков; с сомкнутыми ступнями, на носках, пятках, одна ступня впереди другой; на одной ноге с различным положением рук, с движениями руками, второй ногой, туловищем; ходьба по «коридору» шириной 20 см, ходьба по линии или между двумя

параллельными линиями, проведенными на расстоянии 10 см друг от друга; ходьба между двух скамеек; ходьба по доске на полу (на ступнях, на носках) приставным, переменным, широким шагами, вперед, назад. С высоким подниманием бедра, с предметом в руках (на голове), переступанием через поперечные полосы шириной 20-30 см, перешагиванием через предметы высотой до 20 см, подлезанием под веревку (резинку) высотой 70 см, хлопками в ладоши, подбрасыванием мяча, с остановкой в стойке (продольно и поперек), на одной ноге, вторая нога вперед, руки – одна вперед, вторая в сторону; нога в сторону, руки в стороны; нога назад, руки вверх.

Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений

Поднимание на носках с закрытыми глазами; ходьба с закрытыми глазами по заданному направлению; подпрыгивание вверх на месте с захватом, ударом или касанием висящих предметов; соскакивания с возвышения до 40 см в круг диаметром 30-40 см, нарисованный на расстоянии 40 см; лазанье по гимнастической стенке вверх (одна нога – на одну рейку, другая – на другую рейку, вниз не смотреть); лазанье по гимнастической стенке вверх, наступая на каждую рейку поочередно двумя ногами; ходьба по доске гимнастической скамейки с различными положениями рук, с мячом, хлопками в ладоши.

Легкая атлетика

Ходьба и бег

Ходьба обычная и широким шагом, на носках с различным движением рук (например, на счет 1-2 – руки на поясе, на 3-4- руки за голову и т.д.); ходьба с изменением направления по ориентирам и командам учителя; ритмическая ходьба с притопыванием; чередование обычной ходьбы на носках, изменяя положения рук (4 шага – руки на пояс, 4

шага на носках – руки за голову и т.д.); чередование ходьбы и бега с остановкой по сигналу; бег в чередовании с ходьбой до 50 м (15 м – ходьба, 20 м – бег, 15 м – ходьба); бег из различных исходных положений (спиной, боком – приставными шагами); бег по «кочкам», через набивные мячи или по размеченным участкам дорожки (ширина разметки 60-80 см); бег наперегонки до 30 м; бег в медленном темпе до 30 с.

Прыжки

Прыжки на двух ногах с небольшими продвижениями вперед, назад, вправо, влево и на одной ноге; пробегание наискось с различным положением рук под медленно и быстро вращающейся скакалкой; прыжки через вращающуюся скакалку с вбеганием под нее и выбеганием (по сигналу, на счет); ознакомление с правилами вращения короткой скакалки; вращение вдвое сложенной скакалки сбоку правой, левой рукой в сочетании с прыжками на обеих ногах; прыжки через короткую скакалку на месте, на обеих ногах, с промежуточным прыжком; прыжки через короткую скакалку на месте на одной ноге; прыжки через короткую скакалку с одной ноги на другую; чередование прыжков с высоты до 40 см и запрыгивание на препятствие высотой до 30 см с 2-8 шагов разбега, оттолкнувшись одной ногой в «зоне отталкивания» (для мальчиков примерно 80-100 см от матов, а для девочек (60-80 см); прыжки в высоту с прямого разбега, толчком одной ноги с мягким приземлением на обе ноги (высота планки и веревочки до 40 см); прыжок в длину с места, прыжок в длину с разбега.

Метание

Метание малого мяча из-за головы в щит (1х1 м), расположенный на высоте 2 м (центр щита), с расстояния 3 м; метание в горизонтальную цель с расстояния 6 м (ширина цели 2 м).

Игры

Игры с элементами построения, перестроения и общеразвивающих упражнений: «Мяч среднему», «Поезд»; игру с бегом: «Конники-спортсмены», «Салки простые»; игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку»; игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка»; игра с прыжками в длину: «Волк во рву»; игра с метанием на дальность в цель: «Кто дальше бросит?», «Метко в цель»; игры с элементами равновесия, лазанья и перелазания: «К обручу», «По наклонной доске». «Через ручей», «Звездочки», «Уступи дорогу»; игры с коррекционной направленностью: на развитие пространственной ориентировки – «Быстро по местам», на развитие внимания и памяти – «Все ли на месте».

Лыжная подготовка

Построение в шеренгу с лыжами в руках; повороты на месте переступанием вокруг пяток лыж; передвижение на лыжах ступающим шагом с палками по учебной лыжне и целине; передвижение скольльзящим шагом с движениями рук (как при ходьбе с палками) по учебной лыжне, имеющей небольшой уклон и ровные участки; передвижение скольльзящим шагом с палками; спуск на лыжах с уклона до 15°; подъем на лыжах по склону ступающим шагом без палок и с помощью палок; подъем на лыжах скольльзящим шагом на пологом склоне; передвижение на лыжах с палками в медленном темпе (200-300 м);

VII. Тематическое планирование. (68 ч.)

I четверть – 16 часов

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
Легкоатлетические упражнения			
1	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	<p>Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>слушать и вступать в диалог с учителями учащимися;</p> <p>взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности</p>
2	Разновидности бега. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Подвижные игры.	1	<p>Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры.</p> <p>Преодолевать трудности.</p> <p>Искать способы разрешения трудностей.</p> <p>Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.</p>
3	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки до 30 м. ОРУ для коррекции плоскостопия. Подвижные игры.	1	<p>Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>включаться в процесс выполнения заданий</p> <p>организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками;</p> <p>слушать и вступать в диалог с учителями учащимися;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>планировать свои действия при выполнении бега</p>

4	Бег наперегонки до 30 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие быстроты. Подвижные игры.	1	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя; уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
5	Высокий старт. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя; уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
6	Прыжок в длину с места. ОРУ с обручем. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1	Осуществлять анализ выполненных упражнений; включаться в процесс выполнения заданий слушать и вступать в диалог с учителями учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений. адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
7	Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ для коррекции нарушения осанки. Развитие взрывной силы мышц ног. Подвижные игры.	1	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; осуществлять анализ выполненных действий;

			<p>включаться в процесс выполнения заданий; слушать и вступать в диалог с учителями учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости)</p>
8	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	<p>Применять знания на уроках. договариваться, находить общее решение. Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
9	Прыжки с высоты до 40 см. Техника безопасности при прыжках с высоты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	1	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; преодолевать трудности.</p>
10	Бег с изменением направления. ОРУ со скакалкой. Развитие скорости переключения внимания. Подвижные игры.	1	<p>Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>
11	Прыжки через скакалку. ОРУ у гимнастической стенки. Развитие	1	<p>Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>

	выносливости. Подвижные игры.		сопереживания; применять знания на уроках. учитывать мнения одноклассников, учителя, обосновать собственное мнение. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
12	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом. Развитие точности движений. Подвижные игры.	1	Применять знания на уроках. осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять готовность к преодолению трудностей. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
13	Челночный бег 3 * 10 метров. Бег 60 метров. Игра: «Команда быстроногих». ОРУ	1	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)
14	Бег до 300 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Действовать по плану и планировать; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)
15	Метание в горизонтальную цель. ОРУ со скакалкой. Развитие силы мышц рук. Подвижные игры.	1	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;

			проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
16	Эстафеты. Бег с ускорением. Игра «Быстро в круг». ОРУ. Развитие скоростно- силовых качеств. Подвижные игры.	1	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.

II четверть - 16 часов

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
Гимнастика с элементами акробатики			
1	Строевые упражнения. ОРУ	1	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей
2	Ходьба и бег между предметами, ползание по гимнастической скамейке на животе.	1	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу,

			слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
3	Строевые упражнения.ОРУ с предметами.	1	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; договариваться, находить общее решение; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности.
4	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре.
5	Лазанье по скамейке Висы. Игра “Посадка картофеля”.ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре.
6	Перекаты в группировки.ОРУ для коррекции нарушения осанки.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и

7	Строевые упражнения. Перекаты в группировки. ОРУ координационной сложности.	1	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре;
8	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лежа согнувшись. ОРУ с обручами. Игра «Угадай, чей голосок»	1	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей
9	Лазанье по гимнастической скамейке. ОРУ для коррекции плоскостопия.	1	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. и условий осуществляемых
10	Строевые упражнения. Упражнения в равновесии. ОРУ. Игры.	1	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в

			<p>достижения поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. и условий осуществляемых действий.</p>
11	Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»	1	<p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>
12	Гимнастический мост. ОРУ для коррекция нарушений функции равновесия.	1	<p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении</p>
13	Кувырок вперед из упора присев. ОРУ. Строевые упражнения. ОРУ.	1	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

			<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
14	Кувырок в сторону. Акробатические соединения из разученных элементов. ОРУ со скакалками.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.</p>
15	Кувырок вперед. ОРУ для коррекции плоскостопия. Игра «Угадай, кто подходил»	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
16	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу</p>

	Полоса препятствий.		<p>выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>
--	---------------------	--	---

III четверть – 20 часов

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
Подвижные игры на основе баскетбола			
1	Строевые команды. ОРУ.	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме.</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
2	Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу</p>

			<p>выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
3	ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номер».	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
4	Бросок и ловля мяча в паре. Подвижная игра «Мяч соседу». ОРУ.	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
5	ОРУ с гимнастическими палками. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты с мячами.	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>

			проявлять готовность к преодолению трудностей.
6	Ходьба и бег парами. Забрасывание мяча в корзину. ОРУ.	1	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
7	Игры: «Попади в цель». Эстафеты с ведением мяча. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
8	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит». Развитие точности движений.	1	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
9	Передача и ловля мяча на месте в парах. ОРУ.	1	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

			<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
10	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай». ОРУ.	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
11	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч». Развитие пространственной ориентировки в пространстве.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>
12	ОРУ с обручем. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Развитие точности движений.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.</p>
13	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие	1	<p>поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>

	скоростно-силовых качеств.		<p>деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>
Подвижные игры			
14	Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч соседу», «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>
15	Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
16	Игры «Мяч среднему», «Поезд». ОРУ в парах.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к</p>

			<p>общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
17	<p>Подвижные игры «Лиса и куры»; «Зайцы», «Сторож», «Жучка»; «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.</p>	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
18	<p>Урок-игра «Мяч водящему».</p>	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
19	<p>Игры «Пятнашки с освобождением». ОРУ.</p>	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>

			<p>деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
20	Подвижная игра: «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>

IV четверть – 16 часов

№ п/п	Тема	Количество часов	Характеристика деятельности обучающихся
Кроссовая подготовка			
1	ОРУ. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме.</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>

			<p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
2	ОРУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
3	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. ОРУ.	1	<p>Строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
4	ОРУ на месте. Равномерный бег. Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p>
5	Развитие выносливости в кроссовой подготовке. ОРУ. Игры.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p>

			<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
6	ОРУ со скакалками. Равномерный бег. Игра по станциям.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
7	ОРУ в парах. Равномерный бег. Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
8	Переменный бег до 300м. ОРУ. Развитие выносливости.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной</p>

			<p>деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей;</p>
9	ОРУ в движении. Равномерный бег. Эстафеты с предметами. Игра «Салки с выручкой».	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; задавать и отвечать на вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
10	ОРУ на формирование правильной осанки. Равномерный бег. Эстафеты с предметами.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; задавать и отвечать на вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
11	ОРУ. Равномерный бег. Челночный бег 3x10. Подвижная игра «Пятнашки».	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в</p>

			<p>достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
12	ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
13	ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Подвижная игра «Конники спортсмены».	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении</p>

			цели.
14	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
15	Подвижная игра: «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.	1	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
16	Промежуточная аттестация		

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебники:

- «Физическая культура» (1-4класс) В.И. Лях Москва, «Просвещение»

Печатные пособия:

- Таблицы к основным разделам грамматического материала, содержащего в стандарте начального образования по русскому языку
- Наборы сюжетных (и предметных) картинок в соответствии с тематикой, определённой в стандарте начального образования по русскому языку и в программе обучения (в том числе цифровой форме)
- Словари всех типов по русскому языку
- Репродукции картин в соответствии с тематикой и видами работы, указанными в стандарте начального образования по русскому языку (в том числе цифровой форме)

Технические средства обучения:

- Компьютер
- Сканер
- Принтер
- Документ камера
- ФМ система