

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение школа – интернат № 20
Петроградского района
Санкт – Петербурга



«УТВЕРЖДАЮ»

Манаскurt Т.Ю.

«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа
по физической культуре(адаптивной физической культуре)
в 6 «В» классе
вариант 2.3
01.09.2021 – 25.05.2022**

Разработчик:
Виноградова О.Н.
учитель физической культуры

Обсуждена и согласована на
методическом объединении
Протокол № 1
от «31» августа 2021 г.

Принята на
педагогическом совете
Протокол №1
от «31» августа 2021г.

2021г.
Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 6 класса разработана в соответствии:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 №1598)
- Письма Комитета по образованию Санкт-Петербурга от 04.05.2016 №03-20 – 1587/16-0-0;
- Учебного плана ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга;
- Положения о рабочей программе ГБОУ школы-интерната №20 Петроградского района Санкт-Петербурга.
- Рабочая программа по физической культуре (адаптивной физической культуре)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной школе и на его преподавание отводится 102 часа в год. Программа включает в себя содержание урочные формы занятий по физической культуре. Рабочая программа разработана с учетом трехчасовой недельной нагрузки по предмету «Физическая культура» на всех ступенях общего образования. Планируются личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Физическая культура»

Цели и задачи реализации программы

создание условий для овладения учебной деятельностью, и формирования у них общей культуры, разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями.

Основные задачи:

- формирование общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие личности обучающихся (нравственно-эстетическое, социально-личностное, интеллектуальное, физическое);
- охрана и укрепления физического и психического здоровья детей, в том числе их социального и эмоционального благополучия;
- формирование основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- формирование основ учебной деятельности обучающихся - умение принимать, сохранять цели и следовать им в процессе решения учебных задач, планировать свою деятельность, контролировать ее процесс, доводить его до конца, адекватно оценивать результаты, взаимодействовать с педагогами и сверстниками;
- создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями и склонностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений в сфере образования;

- обеспечение вариативности и разнообразия содержания программы и организационных форм получения образования обучающимися с учетом их образовательных потребностей, способностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;
- формирование социокультурной и образовательной среды с учетом общих и специфических образовательных потребностей разных групп.

Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура и содержание учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной(физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование»(процессуально- мотивационный компонент деятельности).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

Естественные основы

– Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечно-сосудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Социально-психологические основы

–Влияние физических упражнений, закаливающих процедур, личной гигиены и режима дня для укрепления здоровья. Физические качества и их связь с физическим развитием. Комплексы упражнений на коррекцию осанки и развитие мышц.

Контроль за правильностью выполнения физических упражнений и тестирования физических качеств.

Приемы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля:

Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приемы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

Водные процедуры. Овладение приемами саморегуляции, связанные с умением расслаблять и напрягать мышцы. Контроль и регуляция движений.

Тестирование физических способностей.

Подвижные игры:

Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

Гимнастика с элементами акробатики:

Названия снарядов и гимнастических элементов, правила безопасности во время занятий, признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки, значение напряжения и расслабления мышц.

Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения: бег с изменением направления и темпа, прыжки на одной и двух ногах, игры и упражнения с метание, старты, кроссовый бег

Понятия: эстафета, темп, длительность бега, старты, короткая и длинная дистанция, бег по пересеченной местности, бег на скорость, бег на выносливость., Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня увеличено изучение программного материала в разделах «Подвижные игры», «Легкоатлетические упражнения».

Тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		6В			
1	Базовая часть	82			
1.1	Основы знаний о физической культуре	<i>В процессе урока</i>			
1.2	Подвижные игры	20			
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	30			
1.4	Легкая атлетика и л\а упражнения	32			
1.5					
2	Вариативная часть	20			
2.1	Подвижные игры с элементами спортивных игр,	20			
	ИТОГО:	102			

1. Базовая часть:

- Основы знаний о физической культуре
- естественные основы
- социально-психологические основы
- приёмы закаливания
- способы саморегуляции
- способы самоконтроля
- Легкая атлетика и легкоатлетические упражнения:
- бег, старты, кроссовый бег
- прыжки в длину, прыжки в высоту
- метания

- Гимнастика с элементами акробатики:
- построения и перестроения
- ОРУ с предметами и без предметов
- упражнения в лазанье и равновесии
- простейшие акробатические упражнения
- упражнения на гимнастических снарядах
- Подвижные игры:
- освоение различных игр и их вариантов
- система упражнений с мячом
- игры с использованием проходимого материала по общеобразовательным предметам

2. Вариативная часть:

- подвижные игры с элементами спортивных игр

Формы организации и планирование образовательного процесса

Урок физической культуры – основная форма обучения жизненно-важным видам движений, которые имеют огромное значение в укреплении здоровья школьника. Уроки решают задачу по улучшению и исправлению осанки; оказывают профилактическое воздействие на физическое состояние ребенка; содействуют гармоничному физическому развитию; воспитывают координацию движений; формируют элементарные знания о личной гигиене, режиме дня; способствуют укреплению бодрости духа; воспитывают дисциплинированность.

Коррекционно-развивающая направленность образовательного процесса

Дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)- это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ общего образования вне специальных условий и обучения и воспитания, т.е это дети-инвалиды, либо другие дети в возрасте до 18 лет, не признанные в установленном порядке детьми-инвалидами, но имеющие временные и постоянные отклонения в физическом и (или) психическом развитии и нуждающиеся в создании специальных условий обучения и воспитания. Они могут иметь разные по характеру и степени выраженности нарушения в физическом и (или) психическом развитии (нарушения слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, задержки психического развития, интеллекта, расстройства аутистического спектра и множественными нарушениями развития) в диапазоне от временных и

легко устранимых трудностей до постоянного отклонений, требующих адаптированной к их возможностям индивидуальной программ обучения или использования специальных образовательных программ.

Реализация прав детей с ограниченными возможностями здоровья(ОВЗ) и детей-инвалидов на образование, как основное и неотъемлемое условие их успешной социализации, обеспечения их полноценного участия в жизни общества, эффективной самореализации в различных видах профессиональной и социальной деятельности, заявлено одной из важнейших задач государственной политики Российской Федерации в области образования.

Характеристика типичных нарушений у инвалидов с нарушением слуха:

-Нарушение функций вестибулярного аппарата, задержка моторного и психического развития, нарушение речи, памяти, внимания, мышления, общения.

-Нарушения равновесия, ритмичности, точности движений, реагирующей способности движений, реагирующей способности, пространственно-временной ориентации.

-Дисгармоничность физического развития, нарушения осанки.

-Заболевания дыхательной системы, вегетативно-соматические расстройства.

Краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей:

-Сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;

-Нарушение физического развития, диспропорции, телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;

-Нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;

-Сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей- силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;

-Нарушение локомоторной деятельности- ходьбы, бега, лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т.е движений, составляющих основу жизнедеятельности ребёнка.

Коррекционно-развивающая направленность педагогических воздействий- основа физической культуры. Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей

аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Коррекционно-развивающая направленность характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии.

Коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений. Устойчивость вертикальной позы, сохранения равновесия и уверенной походки, способности соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их точно, свободно, без напряжения и скованности, - это те свойства, которые необходимы ребёнку для нормальной жизнедеятельности.

Коррекционно-развивающая направленность педагогической деятельности неразрывно связана с процессом обучения двигательным действиям и развитием физических качеств. Коррекционно-развивающее направление физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы:

- 1) Коррекция основных способов передвижения;
- 2) Коррекция и развитие координационных способностей;
- 3) Коррекция и развитие физической подготовленности;
- 4) Коррекция и профилактика соматических нарушений;
- 5) Профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорноперцептивных способностей;
- 6) Развитие познавательной деятельности;
- 7) Формирование личности учащегося.

Проведение зачётно-тестовых уроков

Контрольные нормативы: проверка нормативов проводится в течении учебного года с целью контроля уровня физической подготовленности учащихся на разных этапах обучения.

Тестовые нормативы: проводятся в начале, в середине и в конце учебного года в рамках урока с целью выявления динамики физического развития учащихся и с целью более правильного распределения нагрузки на уроках (см. таблицу)

Обзор контрольных упражнений и тестов представлен в пособии: Физическая культура. Тестовый контроль. 5-7 классы. В.И.Лях. М.:Просвещение,2009

Для оценки самочувствия учащихся систематически проводится диагностика пульса. Данные заносятся в дневник самоконтроля.

Примерные показатели уровня физической подготовленности учащихся 6-го класса (11-12 лет)

Контрольные упражнения	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
------------------------	-----------------	-----------------	----------------	-----------------	-----------------	----------------

	Мальчики	Мальчики	Мальчики	Девочки	Девочки	Девочки
Бег на 30 метров, секунды	5.3	5.8	6.3	5.5	6.0	6.5
Челночный бег 3x10 м., сек	9.0	9.5	10.0	9.5	10.0	10.5
Прыжок в длину с места, см	150	140	130	140	130	120
Подтягивание на низкой перекладине, кол-во раз	14	11	8	14	11	8
Наклон туловища в положении сидя, ноги вместе, см	+7	+6	+4	+12	+9	+6
Поднимание туловища в положении лёжа на спине за 30 сек., кол-во раз.	19	17	13	17	14	11
Бег на 1000 м, мин.,сек	5.40	5.55	6.15	6.00	6.15	6.30

Базовые учебные действия:

Личностные: результаты отражаются в индивидуальных, качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении обучающихся к занятиям физической культурой и спортом, двигательной деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

Коммуникативные: активно использовать речевые средства для решения проблем общения и взаимодействия в спортзале и на спортивной площадке;

взаимодействовать с одноклассниками в командных, спортивных играх;

понимать команды учителя и отвечать на простейшие вопросы;

обращаться за помощью и принимать помощь со стороны учителя, со стороны сверстников (под контролем учителя).

Регулятивные: ориентироваться в пространстве спортивного зала, спортивной площадки; уметь пользоваться спортивным инвентарем; адекватно использовать ритуалы школьного поведения (поднимать руку, вставать и выходить из зала; выполнять команды и указания учителя); работать в команде; принимать цели и произвольно включаться в деятельность, следовать предложенному плану и работать в общем темпе; передвигаться по школе, находить свой класс, спортивный зал, комнату отдыха и другие необходимые помещения;

Познавательные: наблюдать за выполнением упражнений учителем и повторять их; работать со спортивным инвентарем (малые и большие мячи, флажки, обручи); различать направления движения и менять их по сигналу учителя; знать названия спортивных игр и правила участия в них; формировать и совершенствовать двигательные умения и навыки.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских играх;

О способах и особенностях движений и передвижений человека, роль и значении психических биологических процессов в осуществлении двигательных актов;

О работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Об обучении движениям, роль зрительного и слухового анализатора при их освоении и выполнении;

О терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействий на организм;

О физических качествах и общих правилах их тестирования;

Об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержание достойного внешнего вида;

О причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

Правильно выполнять комплексы утренней гимнастики комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;

Взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: правильно выполнять основные движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бега до 30 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бег в равномерном темпе до 1 мин; быстро стартовать из различных исходных положений; сильно отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 5 шагов; лазать по гимнастической лестнице, гимнастической стенке; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 1-2 препятствий; прыгать в высоту с прямого разбега; прыгать с поворотами на 90°; совершать опорные прыжки на горку с гимнастических матов.

В метаниях на дальность и на меткость: метать не большие предметы массой 100 г на дальность из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой (с места и с 1-3 шагов разбега); толкать набивной мяч массой 0,5 кг с одного шага; попадать малым мячом внутрь гимнастического обруча, установленного на расстоянии 5 м

В гимнастических и акробатических упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритмы движения; выполнять построения в шеренгу и колонну; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 0,5 кг, гантелями массой 0.1 кг с соблюдением правильной осанки); осуществлять прыжок с мостика или коня высотой 100 см и выполнять прыжок на маты с высоты 50-100 см ; выполнять висы и упоры на низкой перекладине, прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая её вперёд и назад; в положении наклона туловища вперёд (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В единоборствах: осуществлять простейшие единоборства "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах", "Выталкивание из круга".

В подвижных играх: уметь играть в подвижных играх с бегом, прыжками, метаниями; элементарно владеть мячом: держание, передача на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребёнка, типа "Пионербол", "Борьба за мяч", "Перестрелка", мини-футбол, мини-гандбол, мини-баскетбол.

Материально-техническое обеспечение

- 1. Дополнительная литература:**
Физическая культура 5 – 7 класс- В.И.Лях
- 2. Наглядные пособия. Методические разработки для 1=4 классов**
- 3. Технические средства обучения.**
Музыкальный центр.
- 4. Экранно-звуковые пособия.**
Аудио, видеозаписи на CD дисках
- 5. Учебно-практическое оборудование:**
Стенка гимнастическая(1комплект для групповой работы класса).
Скамейка гимнастическая жесткая(комплект для групповой работы класса).
Комплект тренажеров «ТИСА»(комплект для групповой работы класса).

Маты гимнастические (комплект для групповой работы класса).
Коврик для упражнений лёжа(для каждого ученика).
Стойка для метания с мишенями.
Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый(мягкий, жесткий, лёгкий), мяч средний, резиновый, футбольный, волейбольный, баскетбольный (на каждого ученика), мяч набивной (комплект для группового занятия классом), мяч для фитбола (комплект для групповой работы класса), подвесной мяч (комплект для групповой работы класса).
Палка гимнастическая (для каждого ученика).
Палка мягкая (для каждого ученика).
Скакалка короткая (для каждого ученика).
Скакалка длинная (комплект для групповой работы класса).
Канат. Конь гимнастический (для групповых занятий класса).
Обруч гимнастический (на каждого ученика).
Игровой инвентарь.

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2010
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», Н.И.Дереклеева; Москва: «ВАКО»,2007.
4. «Подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2007.
5. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», А.Ю.Патрикеев; Москва: «ВАКО»,2009.
6. «Дружить со спортом и игрой», Г.П.Попова; Волгоград: «Учитель»,2008.
7. «Физкультура в начальной школе», Г.П.Болонов; Москва: «ГЦ Сфера»,2005.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 6В классе

Год: 102 1Ч: 22 2Ч: 23 3Ч: 30 4Ч: 27

1 ЧЕТВЕРТЬ 22 часа

№ Ур	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	БУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол-во часов
1.	<u>Строевая подготовка.</u> 1. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. ТБ ИОТ-№20-2015. Упражнения на координацию движений с предметами. Накопление словарного запаса.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна». Показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге.	Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве. Познавательные: Хаос и порядок в организации на уроке. Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.	Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну. Комплекс тестов №1: А) Поднимание и опускание прямых ног. Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью. Г) Ловля падающей палки. Пульсометрия	02.09.21	2 ч
2.	2. Повороты направо и налево, кругом. ОРУ на гибкость. Прыжковые упражнения. Формирование знаний о движениях: "вправо, влево, кругом".		Учиться определять расстояние друг от друга и соблюдать равенство. Осваивать технику игровых действий. Осваивать основные движения в прыжках.	Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности. Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.		06.09.21	

3.	<p><u>Медленный и быстрый бег.</u></p> <p>1. Бег с изменением направления и темпа. Самоконтроль на занятиях, подвижные игры с мячами. Формирование знаний о перемещениях: "быстрее" "медленнее", "по кругу".</p> <p>2. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с длинной скакалкой. Бег 30м с высокого старта. Изучение новых терминов по теме.</p> <p>3. Ходьба и пробегание через предметы. Челночный бег 3х9 м. Знакомство с предметами: "набивной мяч", "гимнастическая палка".</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p>Уметь преодолевать небольшие препятствия.</p> <p>Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p>Учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p>	<p>Регулятивные:</p> <p>Уметь выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p>Познавательные: ходить, бегать в колонне. Выполнять задания соблюдая очередность.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p>Личностные:</p> <p>Формирование навыка самоконтроля.</p>	<p>Пульсометрия Комплекс тестов №1:</p> <p>Д) Наклон туловища вперед в положении седа.</p> <p>Е) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток.</p> <p>Бег до 30м с высокого старта.</p> <p>Челночный бег 3х9м.</p>	07.09.21 09.09.21 13.09.21	3 ч
6.	<p><u>Лазание и перелазание.</u></p> <p>1. Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами, ТБ в лазании. Подвижные игры с кубиками, теннисными</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Выполнять основные способы передвижения. Понимать и выполнять технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелазании. Осваивать команды: «становись», «смирно» понимать и показывать: «правая, левая» рука,</p>	<p>Регулятивные: Развивать способность анализировать трудности перед выполнением задания и пути их решения.</p> <p>Познавательные: искать способы передвижения через препятствия.</p>	Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке. Упражнения на мелкую моторику.	14.09.21	3 ч

7.	мячами. 2. Лазание и перелезание по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами, упражнения с обручами. Повторить названия способов перемещения.		нога; «шеренга, колонна»; технику поворотов на месте. Осваивать технику лазания и перелезания по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами. Осваивают технику упражнений с обручем. Учиться владению эмоциями в играх.	Коммуникативные: Учиться владению эмоциями в играх. Личностные: Понимать свои собственные результаты как вклад в общий результат.	Пульсометрия	16.09.21 20.09.21	
8.	3. Лазание и перелезание по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами. Упражнения на мелкую моторику.						
9.	<u>Прыжок в длину с места.</u> 1. Техника прыжков с места: отталкивание, прыжок, приземление. ТБ в прыжках. Подвижные игры на внимание.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Понимать и выполнять технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелезании. Учиться выполнять подготовительные упражнения перед прыжками. Осваивать технику прыжков, мягкого приземления в прыжках.	Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма. Познавательные: Выделять отдельные сегменты движения для изучения.	Прыжок вверх с места со взмахом и без замаха рук. Прыжок в длину с места на маты. Пульсометрия	21.09.21 23.09.21	3 ч
10.	2. Прыжки через препятствия и с продвижением вперед. Упражнения на мелкую моторику. Игры с речитативом.		Понимать и применять значение правильной работы рук, положения головы при прыжках. Развивать координацию движений в упражнениях на мелкую моторику.	Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке. Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении		27.09.21	
11.	3. Прыжки в длину с места на результат.						

	Подвижные игры с мячами. Формирование знаний о мячах: цвет, размер, вес.			заданий.			
12.	<u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u> 1. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. ОРУ с гимнастической палкой. Упражнения для развития остаточного слуха.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знать значение осанки и способы ее проверки. Развивать координацию движений в упражнениях с предметами. Учиться владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).	Регулятивные: учатся выявлять характерные особенности своей осанки. Познавательные: Определять влияние движений на организм. Коммуникативные: Согласовывать действия партнеров в эстафетах с предметами Личностные: учатся понимать различие и похожесть своей осанки.	Контроль осанки. Упражнения в равновесии на фитболах. Пульсометрия	28.09.21 30.09.21 04.10.21	3 ч
13.	2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на фитболах. Игры с речитативом.						
14.	3. Развитие координационных способностей: передача медицинбола из разных положений, упражнения на мяче. Игры с мячами.						
15.	<u>Метание мяча.</u> 1. Техника метания мяча в цель. ТБ в метание. Подвижные игры на быстроту реакции.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Понимать различия мячей по форме, весу, цвету; учить правильному хвату малого мяча при метаниях. Формировать точность движения при бросках мяча из разных исходных положений.	Регулятивные: постановка задачи урока на основании различия мячей. Познавательные: Попадание в цель: учиться выбирать эффективный способ решения задач. Коммуникативные: Строить	Метание малого мяча в цель с места в неподвижную цель.	05.10.21 07.10.21	3 ч

16.	2. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры на ориентацию в пространстве.		Знать технику безопасности при метании. Учиться технике передачи мяча партнеру в подвижных играх.	продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем. Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.		11.10.21	
17.	3. Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры с лазанием и перелезанием. Повторить названия инвентаря.						
18.	<u>Кроссовая подготовка.</u> 1. Бег с изменением направления и темпа, ТБ в беге. Упражнения на силу мышц туловища.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы. Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.	Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях. Познавательные: Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции. Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности. Личностные: Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка самоконтроля.	Бег 150м без учета времени. Упражнения с длинной скакалкой.	12.10.20 14.10.20 18.10.20	3 ч
19.	2. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с длинной скакалкой. Повторить название движений, пройденных на уроке.						
20.	3. Медленный бег до 2х минут, чередуя бег и ходьбу; бег с высокого старта. Дыхательные упражнения.						
		ЗИМ	Формировать навык координации движений при выполнении прыжков. Понимать и выполнять	Регулятивные: Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению	Количество прыжков на двух		2 ч

21.	<p><u>Упражнения на длинной скакалке.</u></p> <p>1. Пробегание под вращающейся скакалкой. ТБ в упражнениях с длинной скакалкой. Подвижные игры на внимание.</p>	СЗУН ИНМ КЗУ	<p>технику безопасности при выполнении упражнений с длинной скакалкой. Развивать умение ориентироваться в пространстве, совершенствовать внимание, способствовать осознанию значения внимания для продуктивности деятельности. Осваивать технику прыжковых упражнений на длинной скакалке. Понимать и осознавать значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p>	<p>задач.</p> <p>Познавательные: Осваивать символический язык физической культуры.</p> <p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>	ногах на скакалке. Пробегание под вращающейся скакалкой.	19.10.20 21.10.20	
22.	<p>2. ОРУ с короткой скакалкой. Прыжковые упражнения на длинной скакалке. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>						

2 ЧЕТВЕРТЬ 22 часа

№ Ур	Тема	Тип/ форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	БУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол -во час ов
23.	<u>ГИМНАСТИКА.</u> <u>Строевая подготовка.</u> <u>Профилактика осанки и</u> <u>плоскостопия.</u> 1. Строевая подготовка. Гимнастика. ТБ ИОТ- №19-2015 при выполнении гимнастических упражнений.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Различать основные части тела. Выполнять основные способы передвижения. Определять и кратко характеризовать виды гимнастики, значение гимнастических упражнений для здоровья человека. Выполнять комплекс упражнений на фитболах для профилактики осанки и плоскостопия. Развивать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Регулятивные: Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни. Познавательные: Формирование параметров оценки своего физического состояния. Коммуникативные: Учится задавать вопросы учителю. Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию.	строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна». Упражнения на равновесие на фитболе. Пульсометрия.	08.11.21 09.11.21 11.11.21 15.11.21	4 ч
24.	2. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека. Контроль осанки. Подвижные игры на внимание.						
25.	3. Строевая подготовка. Формирование темпа и ритма движений под звуковое сопровождение. Упражнения с предметами на фитболе. 4. Упражнения для						

26.	профилактики плоскостопия. Игры с предметами. Описание предметов: цвет, вес.						
27.	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. ТБ в акробатике. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Формировать навык удерживать равновесие на повышенной опоре. Уметь ориентироваться в пространстве. Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.	Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия. Познавательные: Формулировать цели в упражнениях на развитие физических способностей.	Упражнения на гибкость. Упражнения на равновесие. Группировка, перекаты. Упражнения на развитие координацию движений. Пульсометрия.	16.11.21	4ч
28.	2. Группировка, перекаты. Упражнения на развитие гибкости. Накопление словарного запаса.		Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.	Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.		18.11.21	
29.	3. Группировка, перекаты. Упражнения в равновесии на скамейке.		Осваивать технику группировки и переката.	Личностные: Развивать самоопределение в группе.		22.11.21	
30.	4. Беговые упражнения на гимнастических матах, Перекаты в группировке. Игры с речитативом.		Выполнять основные способы передвижения на матах.			23.11.21	
31.	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. Перекаты, стойка на лопатках, согнув ноги. Подвижные игры на ориентацию в	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивать технику выполнения акробатических упражнений: Перекаты, стойка на лопатках, мост. Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата. Развивать силу мышц при выполнении	Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: Структура комбинации из элементов. Коммуникативные: Формировать навык уважительного отношения к	Правильное название акробатических элементов. Перекаты. Стойка на лопатках, согнув	25.11.21	3ч

32.	<p>пространстве.</p> <p>2. Беговые упражнения на гимнастических матах, Перекаты в группировке. Игры на внимание.</p> <p>3. Перекаты, стойка на лопатках, согнув ноги.</p>		<p>акробатических упражнений.Развивать координацию движений в упражнениях с мячами. Определять мячи по видам спорта, по цвету и весу.Развивать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p>партнёру.</p> <p>Личностные: Оказывать помощь однокласснику в решении задач.</p>	<p>ноги, мост.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>29.11.21</p> <p>30.11.21</p>	
34.	<p><u>Акробатические упражнения на матах</u>кувырок вперед</p> <p>1. ОРУ на гибкость, перекаты, стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой).</p>	<p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p>	<p>Осваивают дополнительные комплексы упражнений для мышц шеи и спины.</p> <p>Осваивают технику кувырка вперед на наклонной поверхности, (со страховкой)</p> <p>Развивают двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p>Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p>	<p>Регулятивные: Структура подготовки к травмоопасным упражнениям.</p> <p>Познавательные: Анализ акробатических упражнений.</p> <p>Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p>Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	<p>Комплексы упражнений для мышц шеи и спины.</p> <p>Кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой), акробатические элементы.</p> <p>Пульсометрия.</p>	<p>02.12.21</p> <p>06.12.21</p>	<p>3 ч</p>
35.	<p>2. Медленный бег с упражнениями (цвет, звук, знак). ОРУ на гибкость (кувырок вперед, акробатические элементы).</p>						
36.	<p>3. Кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой),</p>						

	акробатические элементы. Игры на матах на ориентацию в пространстве.					07.12.21	
37.	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. Упражнения с перестроением в беге и ходьбе, упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. 2. Упражнения с перестроением в беге и ходьбе, упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. 3. Акробатические элементы, упражнения на матах для укрепления мышечного корсета.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке. Определяют точное название гимнастических снарядов. Определяют название части тела, при выполнении конкретного упражнения. Развивают силу мышц в акробатических упражнениях.	Регулятивные: Уметь выполнять задание в соответствии с целью. Познавательные: Сила и техника при выполнении упражнений в висах упорах. Коммуникативные: учатся выражать чувства страха и тревоги при выполнении упражнения, учатся просить о поддержке. Личностные: Учиться исправлять технические ошибки.	Сгибание, разгибание рук в висе на низкой перекладине. Поднимание и опускание прямых ног. Упражнения в лазании и перелезании. Пульсометрия.	09.12.21	3ч
38.						13.12.21	
39.						14.12.21	
40.	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. Бег и упражнения на гимнастических матах, закрепление пройденного	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учатся оценивать элементы техники в акробатических упражнениях. Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Развивать собственные ощущения в подвижные игры с предметами (цвет, форма).	Регулятивные: Оценивают выполнение акробатических элементов. Познавательные: Точность и «примерность» при выполнении движений. Коммуникативные: уметь выставить объективную оценку выступления. Личностные: Оказывать моральную поддержку	Комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсомет	16.12.21	2ч

41.	материала. 2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Подвижные игры с предметами (цвет, форма).			себе и однокласснику.	рия.	20.12.21	
42.	<u>Гимнастика с элементами опорного прыжка</u> 1. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). Игры с речетативом.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знать названия гимнастических снарядов для опорного прыжка и названия фаз прыжка. Осваивать технику подскоков, спрыгивания в опорном прыжке. Разучивать комплекс упражнений с гимнастической палкой.	Регулятивные: Волевое усилие для достижения цели в гимнастике. Познавательные: Определять составные части прыжка. Коммуникативные: Понимать суть страховки.	Техника выполнения подскоков, спрыгивания. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.	21.12.21	4ч
43.	2. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). Подвижные игры с предметами (цвет, форма).		Уметь ориентироваться по цвету и форме предметов. Расширять двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Личностные: Учитесь доверию при совместном выполнении задания.		23.12.21	
44.	3. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). Подвижные игры с предметами (цвет, форма).					27.12.21	
45.	4. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). Подвижные игры с предметами (цвет, форма).					28.12.21	

--	--	--	--	--	--	--	--

3 ЧЕТВЕРТЬ 30 часов

№ Ур	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	БУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол-во часов
46.	<u>Строевая подготовка.</u> 1. Перестроения в круг, передвижения, повороты на месте. ОРУ с теннисными мячиками. Формирование понятия круг.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Различать основные части тела. Руководствуются правилами профилактики травматизма.	Регулятивные: Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Познавательные: Символически показывают действие и описывают его. Коммуникативные: При выполнении задания сравнивают своё исполнение с другими. Личностные: Учатся самоконтролю самочувствия.	Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну. Перестроения в круг. Пульсометрия.	10.01.22	2 ч
47.	2. Прыжки через линии. Подвижные игры на быстроту реакции. Упражнения на длинной скакалке.		Развивать ориентацию в пространстве, быстроту реакции в подвижных играх.			11.01.22	
48.	<u>Упражнения на длинной скакалке.</u> 1. Пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой. Прыжки на	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке. Развивают координационные способности в упражнениях с длинной скакалкой. Осваивают технику прыжковых	Регулятивные: Дают оценку о своих знаниях о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Познавательные: Помощь и беспомощность. Коммуникативные: В паре со одноклассником моделируют	Пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой.	13.01.22	2 ч

49.	двух ногах на месте. Накопление словарного запаса. 2. Висы и упоры (ТБ при висах и упорах). Игры с длинной скакалкой.		упражнений.	случаи травматизма и оказании помощи. Личностные: Обретают уверенность в своих действиях на основе полученного опыта.	Комплекс тестов №1Пульсометрия.	17.01.22	
50.	1. Развитие координации движений. Упражнения с ведением мяча.	ЗИМ СЗУН	Развивают координацию движений.	Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью.	Комплекс тестов №1Пульсометрия.	18.01.22	3 ч
51.	2. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Упражнения с ведением мяча.	ИНМ КЗУ	Осваивают технику ведения мяча. Осваивают технику игровых действий.	Познавательные: Описывают технику игровых действий. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий. Личностные: Учатся руководствоваться правилами игры.	Ведение мяча. Контроль осанки.	20.01.22	
52.	3. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Упражнения для развития гибкости.					24.01.22	
53.	<u>Равновесие. Висы и упоры.</u> 1. Упражнения для развития равновесия на гимнастической скамейке. Преодоление полосы препятствий, (ТБ, страховка).	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают равновесие. Развивают скоростно-силовые способности. Осваивают и закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Осваивают и закрепляют технику прыжковых упражнений.	Регулятивные: Учатся определять учебную задачу. Познавательные: Учатся распознавать игровые схемы. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий. Личностные: Развивают эмоциональный опыт для развития	Пульсометрия. Прыжковые упражнения. Упражнения в висах и упорах. Равновесие на фитолах. Упражнения на	25.01.22	6 ч

54.	2. Развитие координации движений, упражнения на повышенной опоре. Игры с речетативом.		Осваивают и закрепляют технику упражнений с предметами.	личностных качеств.	силу. Координация движений с предметами на гимнастических матах.	27.01.22	
55.	3. Висы и упоры. Развитие силовых способностей, упражнения с набивными мячами 0,5 кг.					31.02.22	
56.	4. Прыжковые упражнения на гимнастический матах из различных положений. Игры на развитие равновесия.					01.02.22	
57.	5. Упражнения на фитболах. Игры с предметами, описание цвета, веса, формы предметов.					03.02.22	
58.	6. Игры с упражнениями в равновесии и координации движений с предметами на гимнастических матах.					07.02.22	
	<u>Упражнения для развития координации.</u>	ЗИМ СЗУН	Осваивают танцевальные упражнения, танцевальные	Регулятивные: Прогнозирование результатов в освоении	Пульсометрия. Танцевальные		3ч

59.	1. Перемещения по дорожке из гимнастических матов из различных положений. Игры на внимание.	ИНМ	упражнения с предметами.	танцевальных упражнений.	упражнения.	08.02.22	
60.	2. Строевые упражнения, перестроения. Упражнения с мячами для развития точности движений.	КЗУ	Осваивают и закрепляют технику строевых упражнений.	Познавательные: Поиск танцевальных элементов в информационных источниках. Коммуникативные: Оказывают помощь одноклассникам в освоении танцевальных упражнений. Личностные: Осваивают «свободу движения» в танцевальных упражнениях.	Строевые упражнения. Танцевальные упражнения с предметами.	10.02.22	
61.	3. Строевые упражнения, перестроения. Формирование слухового восприятия. Игры на внимание.					14.02.22	
62.	1. Развитие ориентации в пространстве: метание малого мяча в цель. Подвижные игры с предметами.	ЗИМ	Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель.	Регулятивные: Прогнозирование пути выхода в сложной обстановке.	Пульсометрия.	15.02.22	2 ч
63.	2. Упражнения на развитие гибкости. Подвижные игры на ориентацию в пространстве.	СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают гибкость.	Познавательные: Оценка своих действий. Коммуникативные: Взаимопомощь в сложных ситуациях. Личностные: Поиск средств для обретения уверенности в своих действиях.		17.02.22	
	<u>Прыжковые</u>	ЗИМ	Осваивают и закрепляют технику прыжков а скакалке, в длину, в	Регулятивные: Оценивание качества усилий для достижения	Пульсометрия. Прыжки на		3 ч

64.	<u>упражнения.</u> 1. Упражнения на развитие гибкости. Прыжки на длинной скакалке. Дыхательные упражнения.	СЗУН ИНМ КЗУ	высоту. Развивают гибкость, координацию движений.	максимального результата. Познавательные: Усваивают правила соревнований в прыжках. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения соревнований. Личностные: Оценивают личные результаты.	длинной скакалке. Прыжок в длину из разных положений. Прыжки в высоту.	21.02.22 22.02.22 24.02.22	
65.	2. Прыжки на гимнастический матах из различных положений. Игры с мячами.						
66.	3. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры на ориентацию в пространстве. Накопление словарного запаса.						
67.	<u>Профилактика плоскостопия.</u> 1. Упражнения на гимнастических матах для профилактики плоскостопия. Игры с предметами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают элементарные знания о физиологических и биомеханических процессах в теле человека. Знакомятся с игрой «Лапта». Осваивают технические приёмы в игре «Лапта».	Регулятивные: Определяют назначение утренней зарядки. Познавательные: Анализируют ответы своих сверстников. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения игры. Личностные: Выбирают индивидуальную интенсивность упражнений.	Пульсометрия. Отпечатки стоп. Броски мяча в цель.	28.02.22 01.03.22	2 ч
68.	2. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры с элементами игры «Лапта».		Осваивают упражнения для профилактики плоскостопия.				

69.	<u>Беговые упражнения</u> 1. Челночный бег 3x9 м. Упражнения для развития силовых способностей. Игры с речитативом. 2. Бег с низкого старта, изучение положений. Игры на быстроту реакции.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают новые виды игр. Узнают обычаях и играх народов мира. Опробуют на себе роли в театрализованных действиях.	Регулятивные: Выведение цели в теме игры народов мира. Познавательные: Сравнительный анализ игр разных народов. Коммуникативные: Учатся понимать разность и единство культур разных народов. Личностные: Учатся выделять обычаи, присущие своему народу.	Пульсометрия.	03.03.22	2 ч
70.						05.03.22	
71.	<u>Упражнения с предметами.</u> 1. Бег с низкого старта, изучение положений. Упражнения для развития силовых способностей. 2. Упражнения с малыми мячами. Игры на ориентацию в пространстве. 3. Упражнения на длинной и короткой скакалке. ОРУ с мячами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают и закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча. Осваивают и закрепляют технику метания мяча в цель. Осваивают и закрепляют технику в упражнениях с предметами.	Регулятивные: формировать благоприятное отношение к собственному развитию. Познавательные: значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма. Коммуникативные: Формировать навык бережного отношения к инвентарю. Личностные: Понимать свои собственные результаты, делать выводы.	Пульсометрия. Упражнения с волейбольными мячами. Упражнения с малыми мячами. Упражнения с предметами.	10.03.22	6 ч
72.						14.03.22	
73.						15.03.22	

74.	Игры для развития силовых способностей.					17.03.22	
	4. Упражнения на длинной и короткой скакалке. ОРУ без предметов. Игры для развития скоростных способностей.					21.03.22	
	5. Упражнения на длинной и короткой скакалке. ОРУ с мячами					22.03.22	
	6. Упражнения с малыми мячами. Игры на ориентацию в пространстве						

4 ЧЕТВЕРТЬ 27 часов

№ Ур.	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	БУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол-во часов
75.	3. Упражнения с предметами. Игры с мячами. Накопление словарного запаса.	ЗИМ СЗУН ИНМ	Различать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные	Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве. Анализировать и планировать будущие образовательные результаты. Познавательные: Понимать	Строевые команды. Пульсометрия. Упражнения на гибкость.	04.04.22	4 ч

76.	<u>Кроссовая подготовка</u> 1. Игры с упражнениями в равновесии и координации движений, с предметами на гимнастических матах. Накопление словарного запаса. 77. 2. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. Беговые упражнения с короткой скакалкой. 78. 3. Повороты в движении направо и налево, кругом. ОРУ на гибкость. Упражнения на длинной скакалке.	КЗУ	действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. Осваивать технику беговых упражнений на короткой скакалке.	значение ошибки при выполнении упражнения. Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.	Упражнения на длинной, короткой скакалке.	05.04.22	
						07.04.22	
						11.04.22	
79.	<u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u> <u>Стартовые команды.</u> 1. Перестроения в ходьбе. Беговые упражнения с короткой скакалкой. Игры на формирование слухового восприятия. 80. 2. Упражнения для	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знают значение осанки и способы ее проверки. Развивают: координацию движений в упражнениях с предметами в равновесии. Осваивают и закрепляют технику стартовых команд.	Регулятивные: Осваивают способы проверки осанки друг у друга. Познавательные: Здоровый образ жизни. Коммуникативные: Учатся оказывать друг на друга положительное влияние. Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию.	Стартовые команды. Контроль осанки. Бег 10 м.Пульсометрия.	12.04.22	2 ч
						14.04.22	

	профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Игры на развитие внимания.						
81.	<u>Прыжок в длину с разбега.</u> 1. Стартовые команды. Бег до 20 м. Упражнения на фитболах.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают технику прыжка в длину с разбега. Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель, на дальность. Осваивать технику упражнений на короткой, длинной скакалке.	Регулятивные: Учатся определять учебную задачу. Познавательные: Сравнивают показатели результатов. Коммуникативные: Учатся уважительной критике. Личностные: Учатся отстаивать своё мнение.	Пульсометрия. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча в цель.	18.04.22 19.04.22	3 ч
82.	2. Выбегания из различных положений. Метание малого мяча в цель. Повторить названия инвентаря.					21.04.22	
83.	3. Прыжок в длину с места. Игры с метанием, игры с речитативом.						
84.	<u>Прыжковые упражнения.</u> 1. Упражнения на длинной и короткой скакалке. Прыжок в длину с места. Игры на развитие внимания. 2. Прыжок в высоту с прямого разбега. Игры	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают технику прыжка в высоту с разбега. Развивают координационные способности в играх с лёгким мячом.	Регулятивные: Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач. Познавательные: Осваивать символический язык физической культуры. Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие	Пульсометрия. Прыжок в высоту с 1-3 шагов разбега. Упражнения с мячом.	25.04.22 26.04.22	3 ч

85.	через сетку с лёгким мячом. Описание действий при игре.			между сверстниками и учителем.		28.04.22	
86.	3. Игры с элементами баскетбола с лёгким мячом. Прыжок в высоту с прямого разбега. Описание действий при прыжках.			Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.			
87.	<u>Упражнения в равновесии.</u> 1. Игры с элементами баскетбола лёгким мячом. Лазание, перелезание по гимнастической стенке. Игры на внимание.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают равновесие. Развивают скоростно-силовые способности. Осваивают упражнения с гимнастическими палками.	Регулятивные: Учатся определять учебную задачу. Познавательные: Сравнивают показатели результатов. Коммуникативные: Учатся уважительной критике.	Пульсометрия. Упражнения в равновесии. Упражнения с обручами.	05.05.22	2 ч
88.	2. Бег медленный и с ускорениями до 2х мин. Подвижные игры с речитативом.			Личностные: Учатся отстаивать своё мнение.		12.05.22	
89.	<u>Бег медленный и с ускорениями.</u> 1. Бег медленный и с ускорениями до 2х мин. Подвижные игры на внимание. 2. Упражнения для развития силовых	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом. Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы. Уметь преодолевать небольшие препятствия. Учиться координировать свои	Регулятивные: Реализовывать приобретённые умения в жизни. Познавательные: Описывают упражнения. Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх. Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в	Пульсометрия. Бег медленный до 1 мин. <u>Комплекс тестов №1:</u>	16.05.22	3 ч

90.	способностей, эстафеты с предметами. Накопление словарного запаса.		движения и согласовывать совместные действия в играх в бадминтон. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия	подвижных играх.		17.05.22	
91.	3. Бег до 30 м, стартовые положения. Игры с речитативом.					19.05.22	
92.	1. Бег до 30 м, стартовые положения. Игры для развития ловкости.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учиться координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. Развивать силовые способности. Развивать гибкость.	Регулятивные: Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни. Познавательные: Формирование параметров оценки своего физического состояния. Коммуникативные: Учится задавать вопросы учителю. Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию.	Пульсометрия. <u>Комплекс тестов №1:</u>	07.05.21	3 ч
93.	2. Прыжки на гимнастических матах из различных положений. Упражнения и игры на развитие ориентации в пространстве.					23.05.22	
94.	3. Прыжки на гимнастических матах из различных положений. Подвижные игры с мячами.					24.05.22	
95.	Повторение пройденного материала.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в эстафетах. Осваивать технику лазания и перелезания разными способами.	Регулятивные: Планирование своей двигательной активности летом. Познавательные: Сравнивают показатели результатов. Коммуникативные: Обмениваются	Пульсометрия. Дневник самоконтроля.	17.05.21	7 ч
96.	Повторение пройденного материала						
97.	Повторение						

	пройденного материала.			планами на лето.		21.05.21	
98.	Повторение пройденного материала.			Личностные: Реализация знаний полученных в учебный период летом.		21.05.21	
99.	Повторение пройденного материала					24.05.21	
100.	Повторение пройденного материала.						
101.	Повторение пройденного материала.						
102.	Повторение пройденного материала.						

