

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



«УТВЕРЖДАЮ»

Манаскurt Т.Ю.

«31» августа 2021 г.

**Рабочая программа
по адаптивной физической культуре
в 5 «Б» классе
Вариант 2.2
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 2021 г.

2021г.
Санкт-Петербург

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана в соответствии:

- Федерального Государственного образовательного стандарта основного 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.

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

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры - главная цель развития отечественной системы образования.

Уроки физической культуры должны строиться на принципах демократизации, гуманизации, педагогике сотрудничества, личностного и деятельностного подходов, оптимизации учебно-воспитательного процесса, на межпредметных связях.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей:

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

В соответствии с требованиями учебной программы по физическому воспитанию главными задачами для учителя являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоническому физическому развитию;
- развитие координационных способностей;
- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня;
- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;
- воспитание морально-волевых качеств;
- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;
- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями;
- развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

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» (операционный 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			
		5Б			
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 5-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

Планируемые результаты освоения предмета:

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, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом развитии.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированных качественных универсальных способностей обучающихся, проявляющихся в активном применении в познавательной и предметно-практической деятельности знаний и умений, приобретенных на базе освоения содержания предмета «Физическая культура» в единстве с освоением программного материала других дисциплин, универсальных способностей, которые потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни обучающихся.

Предметные результаты характеризуют умения и опыт обучающихся, которые приобретаются и закрепляются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» и проявляются в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, формирование представлений, понятий, методов и приемов в области физической культуры и спорта.

Требования к уровню развития физической культуры учащихся

Учащиеся должны знать:

Об особенностях зарождения физической культуры, истории первых Олимпийских игр;

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(1 комплект 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: «ТЦ Сфера»,2005.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 5Б классе

Год: 102 1Ч: 23 2Ч: 22 3Ч:31 4Ч: 26

1 ЧЕТВЕРТЬ 24 часа

№ Ур	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол-во часов
1.	<u>Строевая подготовка.</u> 1. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. ТБ ИОТ-№20-2015. Упражнения для развития координации движений с предметами..	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:	01.09.21	2 ч
2.	2. Повороты направо и налево, кругом. ОРУ на гибкость. Прыжковые упражнения. Игры для развития внимания.		Учиться определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. 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.	А) Поднимание и опускание прямых ног. Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью. Г) Ловля падающей палки. Пульсометрия	01.09.21	

3. 4. 5.	<p>1. Бег с изменением направления и темпа. Самоконтроль на занятиях, подвижные игры с мячами.</p> <p>2. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с длинной скакалкой. Бег 30м с высокого старта.</p> <p>3. Ходьба и пробегание через предметы. Челночный бег 3х9м</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: 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 очерёдность.</p> <p>Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: Формирование навыка самоконтроля.</p>	<p>Пульсометрия Комплекс тестов №1: Д) Наклон туловища вперед в положении седа. Е) Касание пальцами рук нижних краёв лопаток. Бег до 30м с высокого старта. Челночный бег 3х9м.</p>	07.09.21 08.09.21 08.09.21	3 ч
6. 7.	<p><u>Лазание и перелазание.</u></p> <p>1. Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами. Подвижные игры для развития ориентации в пространстве.</p> <p>2. Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами.</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, нога; «шеренга, колонна»; технику поворотов на месте. Осваивать технику лазания и перелазания по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами.</p>	<p>Регулятивные: Развивать способность анализировать трудности перед выполнением задания и пути их решения.</p> <p>Познавательные: искать способы передвижения через препятствия.</p> <p>Коммуникативные: Учатся владению эмоциями в играх.</p> <p>Личностные: Понимать свои собственные результаты как вклад в общий результат.</p>	<p>Лазание и перелазание по гимнастической (наклонной) скамейке. Упражнения на мелкую моторику. Пульсометрия</p>	14.09.21 15.09.21 15.09.21	3 ч

8.	<p>Упражнения с обручами. Подвижные игры на внимание.</p> <p>3. Лазание и перелезание по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами. Упражнения на мелкую моторику. Подвижные игры с предметами.</p>		<p>Осваивают технику упражнений с обручем Учиться владению эмоциями в играх.</p>				
9.	<p><u>Прыжок в длину с места.</u></p> <p>1. Техника прыжков с места: отталкивание, полет, приземление. ТБ в прыжках. Упражнения для укрепления свода стопы.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Понимать и выполнять технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелезании.</p> <p>Учиться: выполнять подготовительные упражнения перед прыжками. Осваивать технику прыжков, мягкого приземления в прыжках.</p> <p>Понимать и применять значение правильной работы рук, положения головы при прыжках.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях на мелкую моторику.</p>	<p>Регулятивные: Определять ситуации, требующие применение правил предупреждения травматизма.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Выделять отдельные сегменты движения для изучения.</p> <p>Коммуникативные: Учиться согласовывать совместные действия на уроке.</p> <p>Личностные: Развивать чувство уверенности в своих движениях, действиях через преодоление трудностей при выполнении заданий.</p>	<p>Прыжок вверх с места со взмахом и без взмаха рук.</p> <p>Прыжок в длину с места на маты.</p> <p>Пульсометрия</p>	<p>21.09.22</p> <p>22.09.21</p> <p>22.09.21</p>	<p>3 ч</p>
10.	<p>2. Прыжки через препятствия, с продвижением вперед. Упражнения на мелкую моторику. Упражнения для профилактики плоскостопия.</p>						
11.	<p>3. Прыжки в длину с места на результат. Прыжки из разных положений. Подвижные игры с мячами.</p>						

12.	<u>Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.</u> 1. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. ОРУ с гимнастической палкой. Подвижные игры на внимание.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Знать значение осанки и способы ее проверки. Развивать координацию движений в упражнениях с предметами. Учатся 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	3 ч
13.	2. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Упражнения на фитболах. Подвижные игры с мячами.					29.09.21	
14.	3. Бег до 20м. ОРУ с мячами, передача медицинбола из разных положений. Подвижные игры для развития ориентации в пространстве.					29.09.21	
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.	Метание малого мяча в цель с места в неподвижную цель.	05.10.21	3 ч
16.	2. Метание малого мяча в цель. Подвижные игры на					06.10.21	

17.	<p>ориентацию в пространстве.</p> <p>3. Техника метания мяча на дальность. Подвижные игры с лазанием и перелезанием. Дыхательные упражнения.</p>		<p>Знать технику безопасности при метании.</p> <p>Учиться технике передачи мяча партнеру в подвижных играх.</p>	<p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>		06.10.21	
18.	<p><u>Кроссовая подготовка.</u></p> <p>1. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения для развития силы мышц туловища. Игры для развития внимания..</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p> <p>Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p>Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p>	<p>Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях .Познавательные: Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции.</p> <p>Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности. Личностные: Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка самоконтроля.</p>	Бег 150м без учета времени. Упражнения с длинной скакалкой.	12.10.21	3 ч
19.	<p>2. Бег с изменением направления и темпа. Упражнения с длинной скакалкой. Упражнения для укрепления свода стопы.</p>		<p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p>			13.10.21	
20.	<p>3. Медленный бег до 3х минут, чередуя бег и ходьбу; бег с высокого старта. Дыхательные упражнения.</p>					13.10.21	

21.	<p><u>Упражнения на длинной скакалке.</u></p> <p>1. Упражнения с длинной скакалкой. ТБ в упражнениях с длинной скакалкой. Подвижные игры на внимание.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Формировать навык координации движений при выполнении прыжков. Понимать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с длинной скакалкой Развивать умение ориентироваться в пространстве, совершенствовать внимание, способствовать осознанию значения внимания для продуктивности деятельности.</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений на длинной скакалке. Понимать и осознавать значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p>	<p>Регулятивные: Вырабатывать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению 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>	<p>Количество прыжков на двух ногах на скакалке.</p> <p>Пробегание под вращающейся скакалкой.</p>	<p>19.10.21</p> <p>20.10.21</p> <p>20.10.21</p>	<p>3ч</p>

2 ЧЕТВЕРТЬ 22 часа

№ Ур	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол-во часов
24.	<u>Строевая подготовка. Профилактика осанки и 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.	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.	09.11.21	4 ч
25.	2.Значение гимнастических упражнений для здоровья человека. Упражнения для					10.11.21	

26.	<p>формирования правильной осанки. Подвижные игры на внимание.</p> <p>3. Строевая подготовка. Упражнения с предметами на фитболе. Подвижные игры для развития внимания.</p>		<p>Выполнять комплекс упражнений на фитболах для профилактики осанки и плоскостопия.</p> <p>Развивать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>			10.11.21	
27.	<p>4. Выбегания до 10м из разных положений. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры с предметами.</p>					16.11.21	
28.	<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. ТБ при выполнении акробатических упражнений. Упражнения на развитие гибкости и координацию движений. Подвижные игры для развития ловкости.</p>	<p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p>	<p>Формировать навык удерживать равновесие на повышенной опоре.</p> <p>Уметь ориентироваться в пространстве.</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p>	<p>Регулятивные: использовать речь для регуляции своего действия.</p> <p>Познавательные: Формулировать цели в упражнениях на развитие физических способностей.</p> <p>Коммуникативные: формулировать свои затруднения; ставить вопросы, вести устный диалог.</p> <p>Личностные: Развивать самоопределение в группе.</p>	<p>Упражнения на гибкость.</p> <p>Упражнения на равновесие.</p> <p>Группировка, перекаты.</p> <p>Упражнения на развитие координацию движений.</p> <p>Пульсометрия.</p>	17.11.21	4ч
29.	<p>2. Группировка, перекаты. Упражнения для развития</p>					17.11.21	

30.	гибкости. Упражнения для укрепления мышечного корсета		Осваивать технику группировки и переката.			23.11.21	
31.	3. Группировка, перекаты. Упражнения в равновесии на скамейке. Упражнения для развития ориентации в пространстве. 4. Беговые упражнения на гимнастических матах. Перекаты в группировке. Упражнения для развития силовых способностей.		Выполнять основные способы передвижения на матах.			24.11.21	
32.	<u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. Перекаты, стойка на лопатках согнув ноги, "мост". Подвижные игры с упражнениями для развития координации движений.	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 акробатических упражнений. Развивать координацию движений в упражнениях с мячами.	Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем. Познавательные: Структура комбинации из элементов. Коммуникативные: Формировать навык уважительного отношения к партнёру.	Правильное название акробатических элементов. Перекаты. Стойка на лопатках, согнув ноги, мост.	24.11.21	3ч
33.	2. Акробатические упражнения на матах. Упражнения в движении с мячами. Дыхательные упражнения.		Определять мячи по видам спорта, по цвету и весу. Развивать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Личностные: Оказывать помощь однокласснику в решении задач.	Пульсометрия.	30.11.21	
34.	3. Перекаты, стойка на лопатках согнув ноги,					01.12.21	

	"мост". Подвижные игры с упражнениями для развития гибкости, и координации движений.						
35.	<u>Акробатические упражнения на матах кувырок вперед.</u> 1. ОРУ для развития гибкости, перекаты, стойка на лопатках согнув ноги; кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой). Игры на внимание.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают дополнительные комплексы упражнений для мышц шеи и спины. Осваивают технику кувырка вперед на наклонной поверхности, (со страховкой) Развивают двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх. Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.	Регулятивные: Структура подготовки к травмоопасным упражнениям. Познавательные: Анализ акробатических упражнений. Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх. Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.	Комплексы упражнений для мышц шеи и спины. Кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой), акробатические элементы. Пульсометрия.	01.12.21 07.12.21 08.12.21	3 ч
36.	2. Медленный бег с упражнениями (цвет, звук, знак). ОРУ для развития гибкости (кувырок вперед, акробатические элементы)						
37.	3. Кувырок вперед на наклонной поверхности, (со страховкой), акробатические элементы. Игры на гимнастических матах для развития ориентации в пространстве.						

38.	<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Упражнения с перестроением в беге и ходьбе, упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. Подвижные игры для развития внимания.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>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.</p>	<p>Регулятивные: Уметь выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Познавательные: Сила и техника при выполнении упражнений в висах упорах.</p> <p>Коммуникативные: учатся выражать чувства страха и тревоги при выполнении упражнения, учатся просить о поддержке.</p> <p>Личностные: Учиться исправлять технические ошибки.</p>	<p>Сгибание, разгибание рук в висе на низкой перекладине.</p> <p>Поднимание и опускание прямых ног.</p> <p>Упражнения в лазании и перелезании. Пульсометрия.</p>	08.12.21 14.12.21 15.12.21	3ч
39.	<p>2. Упражнения с перестроением в беге и ходьбе, упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. Упражнения с мячами.</p>						
40.	<p>3. Акробатические упражнения, упражнения для укрепления мышечного корсета. Подвижные игры с предметами.</p>						

41. 42.	<p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Бег и упражнения на гимнастических матах, закрепление пройденного материала. Подвижные игры для развития внимания.</p> <p>2. Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия. Подвижные игры с предметами (цвет, форма).</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Учатся оценивать элементы техники в акробатических упражнениях. Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p> <p>Развивать собственные ощущения в подвижные игры с предметами (цвет, форма).</p>	<p>Регулятивные: Оценивают выполнение акробатических элементов. Познавательные: Точность и «примерность» при выполнении движений.</p> <p>Коммуникативные: уметь выставить объективную оценку выступления. Личностные: Оказывать моральную поддержку себе и однокласснику.</p>	<p>Комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p> <p>Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.</p>	15.12.21 21.12.21	2ч
43. 44. 45.	<p><u>Гимнастика с элементами опорного прыжка</u></p> <p>1. Перестроения, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок (подскоки, прыгивание).</p> <p>2. Опорный прыжок (подскоки, прыгивание). Подвижные игры с предметами (цвет, форма).</p> <p>3. Перестроения, бег. ОРУ с гимнастической палкой. Опорный прыжок (подскоки, прыгивание).</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ ЗИМ	<p>Знать названия гимнастических снарядов для опорного прыжка и названия фаз прыжка. Осваивать технику подскоков, прыгивания в опорном прыжке.</p> <p>Разучивать комплекс упражнений с гимнастической палкой.</p> <p>Уметь ориентироваться по цвету и форме предметов. Расширять двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать:</p>	<p>Регулятивные: Волевое усилие для достижение цели в гимнастике.</p> <p>Познавательные: Определять составные части прыжка.</p> <p>Коммуникативные: Понимать суть страховки.</p> <p>Личностные: Учится доверию при совместном выполнении задания</p> <p>Регулятивные: Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Познавательные: Символически показывают действие и описывают его.</p> <p>Коммуникативные: При</p>	<p>Техника выполнения подскоков, прыгивания.</p> <p>Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсометрия.</p> <p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p>	22.12.21 22.12.21 28.12.21	3 ч

				выполнении задания сравнивают своё исполнение с другими. Личностные: Учатся самоконтролю самочувствия.	Перестроения в круг. Пульсометрия.		
--	--	--	--	--	---------------------------------------	--	--

3 ЧЕТВЕРТЬ 31 час

№ Ур	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Дата проведения	Ков о час
46.	1. Прыжковые и беговые задания с длинной скакалкой. Подвижные игры для развития ориентации в пространстве.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке. Развивают координационные способности в упражнениях с длинной скакалкой.	Регулятивные: Дают оценку о своих знаниях о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Познавательные: Помощь и беспомощность. Коммуникативные: В паре со одноклассником моделируют случаи травматизма и оказания помощи. Личностные: Обретают уверенность в своих действиях на основе полученного опыта.	Пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой. Комплекс тестов №1Пульсометрия.	11.01.22	2 ч
47.	2. Висы и упоры (ТБ при висах и упорах). Игры с длинной скакалкой. Упражнения для укрепления свода стопы.		Осваивают технику прыжковых упражнений.			12.01.22	
48.	1. Развитие координации движений. Игры с ведением мяча. упражнения для укрепления мышечного корсета.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают координацию движений. Осваивают технику ведения мяча. Осваивают технику игровых действий.	Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Познавательные: Описывают технику игровых действий. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий. Личностные: Учатся руководствоваться правилами игры.	Комплекс тестов №1Пульсометрия. Ведение мяча. Контроль осанки.	12.01.22	3 ч
49.	2. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Игры с ведением мяча. Дыхательные упражнения.					18.01.22 19.01.22	

50.	3. Профилактика нарушений осанки, плоскостопия. Развитие гибкости. Подвижные игры для развития внимания.						
51.	<u>Равновесие. Висы и упоры.</u> 1. Упражнения для развития равновесия на подвижной опоре. Висы и упоры. Упражнения с мячами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Развивают равновесие. Развивают скоростно-силовые способности. Осваивают и закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.	Регулятивные: Учатся определять учебную задачу. Познавательные: Учатся распознавать игровые схемы.	Пульсометрия. Прыжковые упражнения. Упражнения в висах и упорах.	19.01.22	6 ч
52.	2. Упражнения с элементами баскетбола. Упражнения для развития координации движений на повышенной опоре.		Осваивают и закрепляют технику прыжковых упражнений. Осваивают и закрепляют технику упражнений с предметами.	Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий. Личностные: Развивают эмоциональный опыт для развития личностных качеств.	Равновесие на фитболах. Упражнения на силу.	25.01.22	
53.	3. Упражнения с элементами баскетбола. Упражнения для развития координации движений на повышенной опоре.				Координация движений с предметами на гимнастических матах.	26.01.22	
54.	4. Прыжковые упражнения. Упражнения для формирования правильной осанки. Подвижные игры для развития внимания.					26.01.22	

55.	5. Упражнения на фитболах. Подвижные игры с предметами. Игры для развития внимания.					01.02.22	
56.	6. Игры с упражнениями в равновесии и координации движений с предметами на гимнастических матах. Упражнения с набивными мячами.					02.02.22	
57.	1. Висы и упоры. Развитие силовых способностей, упражнения с предметами. Дыхательные упражнения.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают танцевальные упражнения, танцевальные упражнения с предметами. Осваивают и закрепляют технику строевых упражнений.	Регулятивные: Прогнозирование результатов в освоении танцевальных упражнений. Познавательные: Поиск танцевальных элементов в информационных источниках. Коммуникативные: Оказывают помощь одноклассникам в освоении танцевальных упражнений. Личностные: Осваивают «свободу движения» в танцевальных упражнениях.	Пульсометрия. Танцевальные упражнения. Строевые упражнения. Танцевальные упражнения с предметами.	02.02.22 08.02.22	3ч
58.	2. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития ориентации в пространстве.					09.02.22	
59.	3. Развитие координационных способностей. Упражнения с теннисными мячиками.						

	Подвижные игры для развития внимания.						
60.	1. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития быстроты реакции.	ЗИМ СЗУН ИНМ	Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель. Развивают гибкость.	Регулятивные: Прогнозирование пути выхода в сложной обстановке. Познавательные: Оценка своих действий. Коммуникативные: Взаимопомощь в сложных ситуациях. Личностные: Поиск средств для обретения уверенности в своих действиях.	Пульсометрия.	09.02.22	2 ч
61.	2. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры для развития ориентации в пространстве.	КЗУ				15.02.22	
62.	<u>Прыжковые упражнения.</u> 1. Прыжки в высоту с прямого разбега. Игры для развития скоростных способностей.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают и закрепляют технику прыжков а скакалке, в длину, в высоту. Развивают гибкость, координацию движений.	Регулятивные: Оценивание качества усилий для достижения максимального результата. Познавательные: Усваивают правила соревнований в прыжках. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения соревнований. Личностные: Оценивают личные результаты.	Пульсометрия. Прыжки на длинной скакалке. Прыжок в длину из разных положений. Прыжки в высоту.	16.02.22 16.02.22 22.02.22	3 ч
63.	2. Прыжки в высоту с прямого разбега на результат. Игры для развития внимания.						
64.	3. Прыжковые и беговые упражнения на гимнастических матах. Игры с мячами.						
	<u>Профилактика плоскостопия.</u>	ЗИМ СЗУН	Осваивают элементарные знания о физиологических и	Регулятивные: Определяют назначение утренней зарядки.	Пульсометрия. Отпечатки стоп.		2 ч

65.	1. Медленный бег до 2х мин. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры с предметами.	ИНМ КЗУ	биомеханических процессах в тле человека. Знакомятся с игрой «Лапта». Осваивают технические приёмы в игре «Лапта». Осваивают упражнения для профилактики плоскостопия.	Познавательные: Анализируют ответы своих сверстников. Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения игры. Личностные: Выбирают индивидуальную интенсивность упражнений.	Броски мяча в цель.	01.03.22	
66.	2. Бег до 2х мин с чередованием темпа. Упражнения для профилактики плоскостопия. Игры с элементами игры «Лапта».					02.03.22	
67.	<u>Упражнения с мячами.</u> 1. Упражнения с волейбольными мячами. ТБ в упражнениях с мячами. Подвижные игры с мячами.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают новые виды игр. Узнают о 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.	02.03.22	2 ч
68.	2. Упражнения с волейбольными мячами. ТБ в упражнениях с мячами. Игра "Пионербол" с облегченным мячом.					28.02.22	
69.	<u>Упражнения с предметами.</u> 1. Упражнения с набивными мячами. ТБ в упражнениях 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.	Регулятивные: формировать благоприятное отношение к собственному развитию. Познавательные: значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.	Пульсометрия. Упражнения с волейбольными мячами.	09.03.22	8ч

70.	Подвижные игры на внимание. 2. Упражнения с малыми мячами. Игры на ориентацию в пространстве. Дыхательные упражнения.		Осваивают и закрепляют технику в упражнениях с предметами.	Коммуникативные: Формировать навык бережного отношения к инвентарю. Личностные: Понимать свои собственные результаты, делать выводы.	Упражнения с малыми мячами. Упражнения с предметами.	09.03.22		
71.	3. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. Упражнения с предметами. Игры с мячами.					15.03.22		
72.	4. Игры с упражнениями в равновесии и координации движений с предметами на гимнастических матах. <u>Кроссовая подготовка</u>			Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве. Анализировать и планировать будущие образовательные результаты. Познавательные: Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.			16.03.22	
73.	1. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. Беговые упражнения с короткой скакалкой.		Различать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. Осваивать технику беговых упражнений на короткой скакалке.	Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе		16.03.22		
74.	Построения, перестроения в шеренгу и колонну. Беговые					22.03.22		

	<p>упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>75. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. Беговые упражнения с короткой скакалкой.</p> <p>76. Построения, перестроения в шеренгу и колонну. Беговые упражнения с короткой скакалкой.</p>					<p>23.03.22</p> <p>23.03.22</p>	
--	---	--	--	--	--	---------------------------------	--

4 ЧЕТВЕРТЬ 26 часов

№ Ур.	Тема	Тип/форма урока	Планируемые результаты освоения предметных знаний	УУД	Вид контроля	Дата проведения	Кол-во часов
77.	3. Перестроения в ходьбе. Беговые упражнения с короткой скакалкой. Игры для развития внимания	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Различать строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; чётко выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога; Учиться согласовывать совместные действия. Готовность выполнять распоряжения учителя. Определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. Осваивать технику беговых упражнений на короткой скакалке.	Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве. Анализировать и планировать будущие образовательные результаты. Познавательные: Понимать значение ошибки при выполнении упражнения. Коммуникативные: Играть определённую роль в совместной деятельности Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.	Строевые команды. Пульсометрия. Упражнения на гибкость. Упражнения на длинной, короткой скакалке.	05.04.22	1 ч
78.	<u>Профилактика нарушений осанки и плоскостопия.</u> <u>Стартовые команды.</u> 1. Профилактика нарушений осанки и плоскостопия. Стартовые команды. Бег до 30м.	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:	Стартовые команды. Контроль осанки. Бег 10 м.Пульсометрия.	06.04.22 06.04.22	2 ч

79.	2. Упражнения для развития координации движений на фитболах. Стартовые команды. Бег до 30 м.			Формирование созидательного отношения к своему развитию.			
80.	<u>Метание малого мяча.</u> 1. Метание малого мяча в цель. Упражнения с набивными мячами. Дыхательные упражнения.	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.	12.04.22 13.04.22 13.04.21	3 ч
81.	2. Метание малого мяча на дальность. Подвижные игры для развития быстроты реакции.						
82.	3. Метание малого мяча на дальность. Упражнения с длинной скакалкой.						
83.	<u>Игры с лёгким мячом.</u> 1. Игры с элементами баскетбола с легким мячом. Игры через сетку с лёгким мячом.	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	Осваивают технику прыжка в высоту с разбега. Развивают координационные способности в играх с лёгким мячом.	Регулятивные: Выработать формально-оперативные умения и научиться применять их к решению задач. Познавательные: Осваивать символический язык физической культуры.	Пульсометрия. Прыжок в высоту с 1-3 шагов разбега. Упражнения с мячом.	19.04.22 20.04.22	3 ч
84.	2. Игры с элементами баскетбола с лёгким мячом. Прыжок в						

85.	<p>высоту с 1-3 шагов разбега.</p> <p>3. Челночный бег 3x9 м. Упражнения в лазании и перелезании. Игры для развития внимания..</p>			<p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p>		20.04.22	
86.	<p><u>Упражнения в равновесии.</u></p> <p>1. Упражнения в равновесии. ОРУ с гимнастическими палками. Подвижные игры для развития быстроты реакции.</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Развивают равновесие.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности.</p> <p>Осваивают упражнения с гимнастическими палками.</p>	<p>Регулятивные: Учатся определять учебную задачу.</p> <p>Познавательные: Сравнивают показатели результатов.</p> <p>Коммуникативные: Учатся уважительной критике.</p> <p>Личностные: Учатся отстаивать своё мнение.</p>	Пульсометрия. Упражнения в равновесии. Упражнения с обручами.	26.04.22	2 ч
87.	<p>2. Бег до 30 м. Упражнения для развития равновесия на гимнастических скамейках. Упражнения с обручами.</p>					27.04.22	
88.	<p><u>Бег медленный и с ускорениями.</u></p> <p>1. Бег медленный и с ускорениями. Подвижные игры с речитативом. Упражнения для</p>	ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ	<p>Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p> <p>Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p>Уметь преодолевать небольшие препятствия.</p>	<p>Регулятивные: Реализовывать приобретённые умения в жизни.</p> <p>Познавательные: Описывают упражнения. Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p>	Пульсометрия. Бег медленный до 1 мин. <u>Комплекс тестов №1:</u>	27.04.22 04.05.22	3 ч

89.	укрепления свода стопы. 2. Бег медленный и с ускорениями. Упражнения с набивными мячами. Игры для развития ловкости.. 3. Бег медленный и с ускорениями. Упражнения для развития гибкости. Игры на внимание.		Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в играх в бадминтон. Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия	Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.		04.05.22	
91.	1. Прыжок в длину с разбега. Упражнения и игры для развития ориентации в пространстве. 2. Прыжок в длину с разбега. Упражнения и игры для развития силовых способностей. 3. Прыжок в длину с разбега. Упражнения и игры для развития гибкости.	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>	11.05.22 11.05.22 17.05.22	3 ч
93.	1. Эстафеты с предметами. Упражнения для	ЗИМ СЗУН	Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в эстафетах.	Регулятивные: Планирование своей двигательной активности летом.	Пульсометрия.	18.05.22	10ч

94.	развития быстроты реакции. Игра "Лапта".	ИНМ КЗУ	Осваивать технику лазания и перелезания разными способами.	Познавательные: Сравнивают показатели результатов. Коммуникативные: Обмениваются планами на лето. Личностные: Реализация знаний полученных в учебный период летом.	Дневник самоконтроля.	18.05.21	
95.	3. Преодоление полосы препятствий. ОРУ с мячами. Игры для развития ориентации в пространстве.						
96.	4. Упражнения в лазании и перелезании. ОРУ с набивными мячами. Игры для развития скоростных способностей						
97.	5. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Упражнения с обручами. Игры с речитативом.						
98.	5. Упражнения с длинной скакалкой. ОРУ с короткой скакалкой. Подвижные игры для развития внимания.						
99.	Повторение пройденного материала.				25.05.21		

100.	Повторение пройденного материала.						
101.	Повторение пройденного материала.						
102.	Повторение пройденного материала.						

