

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



**Рабочая программа
по физической культуре
в 3 «А» классе
(вариант 5.2)
01.09.2021 – 25.05.2022**

Разработчик:
Плакунова С.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 разработана на основе:

- Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ (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.
- «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов» (В,И,Лях, А.А.Зданевич. – М.:Просвещение,2013)

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития учащихся, средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены Федеральным государственным стандартом общего образования.

В своей предметной ориентации предлагаемая программа направлена 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 основной образовательной 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.

Курс предназначен для решения следующих задач:

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.

| № | Вид программного материала | Количество часов |
|-----|--|------------------|
| 1 | Базовая часть | 78 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Подвижные игры | 18 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 30 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика и л/а упражнения | 30 |
| 2 | Вариативная часть | 24 |
| 2.1 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 24 |
| | Итого | 102 |

Место предмета «Физическая культура» в базисном учебном плане

В соответствии с ФБУП 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»

Планируемые результаты обучения

Предметные результаты обучения 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.

Метапредметные результаты обучения 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.

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 лично значимых результатов в физическом развитии.

Виды и формы контрольных работ

Текущие контрольные работы проводятся несколько раз в году сразу после изучения крупных тем программы. По результатам текущего контроля учитель может выявить степень усвоения изученного материала и скорректировать дальнейший процесс обучения. Продолжительность текущей контрольной работы в зависимости от ее объема может колебаться от 5 до 40 минут.

Целью проведения итоговых контрольных работ является проверка уровня достижения планируемых результатов по предмету в соответствии с требованиями программы за истекший период работы (учебная четверть, год). В итоговые контрольные работы входят знания, знакомые учащимся по упражнениям учебника, проверяются лишь те умения и навыки, которые уже хорошо отработаны.

| | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Год |
|--------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| Контрольная работа | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |

| | | | | | |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|
| Итоговая контрольная работа | | | | 1 | 1 |
|-----------------------------|--|--|--|---|---|

Критерии оценивания устных и письменных работ учащихся

При выполнении **контрольных и итоговой контрольной работ:**

Содержание и объем материала, подлежащего проверке в контрольной работе, определяется программой. При проверке усвоения материала выявляется полнота, прочность усвоения учащимися теории и умение применять ее на практике в знакомых и незнакомых ситуациях. Отметка зависит также от наличия и характера погрешностей, допущенных учащимися.

- грубая ошибка – полностью искажено смысловое значение понятия, определения;
- погрешность отражает неточные формулировки, свидетельствующие о нечетком представлении рассматриваемого объекта;
- недочет – неправильное представление об объекте, не влияющего кардинально на знания определенные программой обучения;
- мелкие погрешности – неточности в устной и письменной речи, не искажающие смысла ответа или решения, случайные опiski и т.п.

Эталоном, относительно которого оцениваются знания учащихся, является обязательный минимум содержания по данному предмету. **Устный опрос** осуществляется на каждом уроке (эвристическая беседа, опрос). Задачей устного опроса является не столько оценивание знаний учащихся, сколько определение проблемных мест в усвоении учебного материала и фиксирование внимания учеников на сложных понятиях, явлениях, процессе.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ФИЗКУЛЬТУРЫ в 3а классе

| Тема | Тип/ форма урока | Планируемые результаты освоения предметных знаний | УУД | Вид контроля | Кол -во час ов | Дата |
|---|--|--|--|--|-------------------------|---------------------------|
| <p><u>Строевая подготовка.</u></p> <p>1. Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки.</p> <p>2. Строевая подготовка. Упражнения в ходьбе и беге. Прыжки.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Учиться организовывать свою деятельность в рамках правила поведения принятых в обществе: ТБ ИОТ-№20-2015. ТБ ИОТ-№21-2015 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. Учиться определять расстояние друг от друга и соблюдать равнение. Осваивать технику игровых действий. Осваивать основные движения в прыжках.</p> | <p>Регулятивные: Организовывать свою деятельность в пространстве.</p> <p>Познавательные:</p> <p>Хаос и порядок в организации на уроке. Понимать значение ошибки при выполнении упражнения.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Играть определённую роль в совместной деятельности.</p> <p>Личностные: Анализировать влияние своих поступков на организованность в классе.</p> | <p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p><u>Комплекс тестов №1:</u></p> <p>А) Поднимание и опускание прямых ног.</p> <p>Б) Прыжки на месте с заданной интенсивностью.</p> <p>Г) Ловля падающей палки.</p> <p>Пульсометрия</p> | <p>2 ч</p> | <p>01.09</p> <p>03.09</p> |
| <p><u>Медленный и быстрый бег.</u></p> <p>1. Медленный бег. Спринт.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> | <p>Учиться бегать в равномерном темпе, чередовать ходьбу с бегом.</p> | <p>Регулятивные:</p> <p>Уметь выполнять задание в соответствии с целью.</p> | <p>Пульсометрия</p> <p><u>Комплекс тестов №1:</u></p> | <p>3 ч</p> | <p>07.09</p> <p>08.09</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|---|---|-------------------|---|
| <p>2. Медленный бег. Спринт.</p> <p>3. Медленный бег. Спринт (челночный бег).</p> | <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Осваивать различие медленного и быстрого темпа бега, ходьбы.</p> <p>Учиться технике бега на короткие дистанции.</p> <p>Учится технике челночного бега.</p> <p>Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p>Учиться владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p> | <p>Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p>Познавательные: ходить, бегать в колонне. Выполнять задания соблюдая очерёдность.</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> <p>Личностные:</p> <p>Формирование навыка самоконтроля.</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> | | <p>10.09</p> |
| <p><u>Лазание и перелезание.</u></p> <p>1. Лазание и перелезание. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>2. Лазание и перелезание. Прыжки через длинную скакалку.</p> <p>3. Лазание и перелезание. Прыжки через длинную скакалку.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Выполнять основные способы передвижения. Понимать и выполнять технику безопасности в прыжковых упражнениях, упражнениях в лазании и перелезании. Осваивать команды: «становись», «смирно» понимать и показывать: «правая, левая» рука, нога; «шеренга, колонна»; технику поворотов на месте. Осваивать технику лазания и перелезания по гимнастической (наклонной) скамейке разными способами.</p> | <p>Регулятивные: Развивать способность анализировать трудности перед выполнением задания и пути их решения.</p> <p>Познавательные: Размышлять и 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 перелезание по гимнастической (наклонной) скамейке.</p> <p>Прыжковые упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>Упражнения на мелкую моторику.</p> <p>Пульсометрия</p> | <p>3 ч</p> | <p>07.09</p> <p>08.09</p> <p>10.09</p> |

| | | | | | | |
|--|--|---|---|---|-----|--|
| | | Развивают координацию движений в упражнения с длинной скакалкой. Учиться владению эмоциями в играх. | | | | |
| <p><u>Прыжок в длину с места и с разбега.</u></p> <p>1. Техника прыжков в длину с места.</p> <p>2. Техника прыжков в длину с места и с разбега.</p> <p>3. Прыжки в длину с места и с разбега.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Понимать и выполнять технику безопасности в прыжках в длину.</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 и с разбега на маты.</p> <p>Пульсометрия</p> | 3 ч | <p>14.09</p> <p>15.09</p> <p>17.09</p> |
| <p><u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u></p> <p>1. Профилактика осанки и плоскостопия.</p> <p>2. Профилактика осанки и плоскостопия.</p> <p>3. Профилактика осанки и плоскостопия.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Знать значение осанки и способы ее проверки.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с предметами.</p> <p>Учатся владеть мячом (держат, передавать на расстояние, ловля, ведение, броски).</p> | <p>Регулятивные: учатся выявлять характерные особенности своей осанки. Познавательные: Определять влияние движений на организм.</p> <p>Коммуникативные: Согласовывать действия партнеров в эстафетах с предметами</p> | <p>Контроль осанки.</p> <p>Упражнения в равновесии на фитболах.</p> <p>Пульсометрия</p> | 3 ч | <p>21.09</p> <p>22.09</p> <p>24.09</p> |

| | | | | | | |
|---|---------------------------|--|--|---|-----|---|
| | | | Личностные: Учатся понимать различие и похожесть своей осанки. | | | |
| | ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ | <p>Понимать различия мячей по форме, весу, цвету; учить правильному хвату малого мяча при метаниях.</p> <p>Формировать точность движения при бросках мяча из разных исходных положений.</p> <p>Учить технике метания мяча на дальность.</p> <p>Знать технику безопасности при метании.</p> <p>Учиться технике передачи мяча партнеру в подвижных играх.</p> | <p>Регулятивные: постановка задачи урока на основании различия мячей.</p> <p>Познавательные: Попадание в цель: учиться выбирать эффективный способ решения задач.</p> <p>Коммуникативные: Строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и учителем.</p> <p>Личностные: Учится быть в процессе взаимодействия между сверстниками и учителем.</p> | <p>Метание малого мяча в цель с места в неподвижную и подвижную цель.</p> <p>Метания мяча на дальность.</p> | 3 ч | <p>28.09</p> <p>29.09</p> <p>01.10</p> |
| <p><u>Кроссовая подготовка.</u></p> <p>1. Бег с изменением направления и темпа.</p> <p>2. Бег с изменением направления и темпа.</p> <p>3. Бег с изменением направления и темпа (до 3 минут).</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>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия.</p> | <p>Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью. Организовывать свою деятельность в пространстве в изменяющихся условиях.</p> <p>Познавательные: Осваивать логический ход процесса прохождения дистанции.</p> <p>Коммуникативные: Определять возможные роли в совместной деятельности.</p> | <p>Бег до 300м без учета времени.</p> <p>Упражнения с предметами на развитие координации движений.</p> <p>Упражнения для развития силы.</p> | 3 ч | <p>05.10</p> <p>06.10</p> <p>08.10</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|---|-------------------|---|
| | | | Личностные: Организовывать учебное взаимодействие в группе. Формирование навыка самоконтроля. | | | |
| <p><u>Упражнения с длинной скакалке.</u></p> <p>1. Упражнения с длинной скакалкой.</p> <p>2. Упражнения с длинной скакалкой.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>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. 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>2 ч</p> | <p>12.10</p> <p>13.10</p> |
| <p><u>Упражнения с короткой скакалкой.</u></p> <p>1. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>2. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Осваивать технику прыжковых упражнений на короткой скакалке. Понимать и осознавать значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма. Понимать и выполнять технику безопасности при выполнении упражнений с короткой скакалкой.</p> | <p>Регулятивные: формировать благоприятное отношение к собственному развитию.</p> <p>Познавательные: значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p> <p>Коммуникативные: Формировать навык бережного отношения к инвентарю. Личностные: Понимать</p> | <p>Комплекс прыжковых упражнений на короткой скакалке.</p> | <p>4 ч</p> | <p>15.10</p> <p>19.10</p> <p>20.10</p> <p>22.10</p> |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | свои собственные результаты, делать выводы. | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|

| Тема | Тип/ форма урока | Планируемые результаты освоения предметных знаний | УУД | Вид контроля | Кол -во час ов | Дата |
|--|--|---|--|--|-------------------------|---|
| <p><u>ГИМНАСТИКА.</u></p> <p><u>Строевая подготовка.</u></p> <p><u>Профилактика осанки и плоскостопия.</u></p> <p>1. Значение гимнастических упражнений для здоровья человека.</p> <p>2. Подготовительные гимнастические упражнения.</p> <p>3. Подготовительные гимнастические упражнения (координация движений).</p> <p>4. Подготовительные гимнастические упражнения(координация движений).</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога;</p> <p>Различать основные части тела.</p> <p>Выполнять основные способы передвижения.</p> <p>Определять и кратко характеризовать виды гимнастики, значение гимнастических упражнений для здоровья человека.</p> <p>Выполнять специальные подготовительные упражнения по гимнастике.</p> <p>Учатся различать упражнения на развитие гибкости, силы, координации движения.</p> <p>Развивать двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> | <p>Регулятивные: Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни.</p> <p>Познавательные: Формирование параметров оценки своего физического состояния.</p> <p>Коммуникативные: Учится задавать вопросы учителю.</p> <p>Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию.</p> | <p>Строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна».</p> <p>Упражнения на равновесие на фитболе.</p> <p>Пульсометрия.</p> | <p>4 ч</p> | <p>09.11</p> <p>10.11</p> <p>12.11</p> <p>16.11</p> |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|---|---|--|-------------------|---|
| <p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастических матах</p> <p>3. Акробатические упражнения на гимнастических скамейках</p> <p>4. Акробатические упражнения на гимнастических скамейках</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>Осваивать технику группировки и переката.</p> <p>Выполнять основные способы передвижения на матах.</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> | <p>4 ч</p> | <p>17.11</p> <p>19.11</p> <p>19.11</p> <p>23.11</p> |
| <p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> <p>2. Акробатические упражнения на гимнастических матах.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Осваивать технику выполнения акробатических упражнений: Перекаты, стойка на лопатках, мост.</p> <p>Осваивать выполнение комбинации из 2 – 3 акробатических элементов.</p> <p>Развивать гибкость мышечно-связочного аппарата.</p> <p>Развивать силу мышц при выполнении акробатических упражнений.</p> <p>Развивать координацию движений в упражнениях с мячами.</p> | <p>Регулятивные: формулировать учебную задачу в сотрудничестве с учителем.</p> <p>Познавательные: Структура комбинации из элементов.</p> <p>Коммуникативные: Формировать навык уважительного отношения к партнёру.</p> <p>Личностные: Оказывать помощь однокласснику в решении задач.</p> | <p>Правильное название акробатических элементов.</p> <p>Перекаты.</p> <p>Стойка на лопатках, согнув ноги, мост.</p> <p>Пульсометрия.</p> | <p>3 ч</p> | <p>24.11</p> <p>26.11</p> <p>30.11</p> |

| | | | | | | |
|---|--|---|--|--|------------|--|
| 3. Акробатические упражнения на гимнастических матах. | | <p>Определять мячи по видам спорта, по цвету и весу.</p> <p>Развивать</p> <p>двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> | | | | |
| <p><u>Акробатические кувырки</u></p> <p>1.Кувырок вперед, назад на наклонной поверхности, (со страховкой)</p> <p>2.Кувырок вперед, назад на наклонной поверхности, (со страховкой)</p> <p>3.Кувырок вперед, назад 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 впереди назад 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>3 ч</p> | <p>01.12</p> <p>03.12</p> <p>07.12</p> |
| <p><u>Гимнастика с элементами акробатики.</u></p> <p>1.Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании.</p> <p>2.Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Определяют точное название гимнастических снарядов.</p> <p>Определяют название части тела, при выполнении конкретного упражнения.</p> <p>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 выразить чувства страха и тревоги при выполнении упражнения, учатся просить о поддержке.</p> | <p>Сгибание, разгибание рук в висе на низкой перекладине.</p> <p>Поднимание и опускание прямых ног.</p> <p>Упражнения в лазании и</p> | <p>3 ч</p> | <p>08.12</p> <p>10.12</p> <p>14.12</p> |

| | | | | | | |
|---|---------------------------|---|--|---|------------|--|
| 3. Упражнения в висах и упорах, лазании, перелезании. | | | Личностные: Учиться исправлять технические ошибки. | перелезании. Пульсомергия. | | |
| <u>Гимнастика с элементами акробатики.</u> 1. Комбинации из акробатических элементов. 2. Комбинации из акробатических элементов. | 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 себе и однокласснику. | Комбинации из 2 – 3 акробатических элементов. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсомергия. | 2 ч | 15.12. 17.12 |
| <u>Гимнастика с элементами опорного прыжка</u> 1. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). 2. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). 3. Опорный прыжок (подскоки, спрыгивание). | ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ | Знать названия гимнастических снарядов для опорного прыжка и названия фаз прыжка. Осваивать технику подскоков, спрыгивании в опорном прыжке. Разучивать комплекс упражнений с гимнастической палкой. Уметь ориентироваться по цвету и форме предметов. Расширять двигательный и эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх. | Регулятивные: Волевое усилие для достижения цели в гимнастике. Познавательные: Определять составные части прыжка. Коммуникативные: Понимать суть страховки. Личностные: Учится доверию при совместном выполнении задания. | Техника выполнения подскоков, спрыгивания. Подвижные игры с предметами (цвет, форма). Пульсомергия. | 4 ч | 21.12 22.12 24.12 28.12 |

| Тема | Тип/ форма урока | Планируемые результаты освоения предметных знаний | УУД | Вид контроля | Кол -во час ов | Дата |
|---|--|--|---|--|-------------------------|---------------------------|
| <p><u>Строевая подготовка.</u></p> <p>1. Построение, перестроения на месте и в движении.</p> <p>2. Построение, перестроения на месте и в движении.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Различать и выполнять строевые команды: «становись», «смирно», «шеренга, колонна»; выполнять строевые приёмы. показывать: «правая, левая» рука, нога;</p> <p>Различать основные части тела.</p> <p>Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>Развивать ориентацию в пространстве, быстроту реакции в подвижных играх.</p> | <p>Регулятивные: Устанавливают связь между развитием физических способностей и основных систем организма. Познавательные: Символически показывают действие и описывают его.</p> <p>Коммуникативные: При выполнении задания сравнивают своё исполнение с другими.</p> <p>Личностные: Учатся самоконтролю самочувствия.</p> | <p>Повороты направо, налево, перестроения в шеренгу, колонну.</p> <p>Перестроения в круг.</p> <p>Пульсометрия.</p> | <p>2 ч</p> | <p>11.01</p> <p>12.01</p> |
| <p><u>Упражнения на длинной скакалке.</u></p> <p>1. Висы и упоры. Упражнения с длинной скакалкой</p> <p>2. Висы и упоры. Упражнения с длинной скакалкой.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Осваивают технику хватов в лазании по гимнастической стенке.</p> <p>Развивают координационные способности в упражнениях с длинной скакалкой.</p> <p>Осваивают технику прыжковых упражнений.</p> | <p>Регулятивные: Дают оценку о своих знаниях о самопомощи и первой помощи при получении травмы. Познавательные: Помощь и беспомощность.</p> <p>Коммуникативные: В паре со одноклассником моделируют случаи травматизма и оказании помощи. Личностные: Обретают уверенность в своих действиях на основе полученного опыта.</p> | <p>Пробегания в различных направлениях под вращающейся скакалкой.</p> <p>Комплекс тестов №1 Пульсометрия.</p> | <p>2 ч</p> | <p>14.01</p> <p>18.01</p> |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|--|---|-------------------|---|
| <p>1.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с ведением мяча.</p> <p>2.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с ведением мяча.</p> <p>3.Профилактика осанки, плоскостопия. Игры с мячом.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Развивают координацию движений.</p> <p>Осваивают технику ведения мяча.</p> <p>Осваивают технику игровых действий.</p> | <p>Регулятивные: Умение выполнять задание в соответствии с целью.</p> <p>Познавательные: Описывают технику игровых действий.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий.</p> <p>Личностные: Учатся руководствоваться правилами игры.</p> | <p>Комплекс тестов №1Пульсометрия.</p> <p>Ведение мяча.</p> <p>Контроль осанки.</p> | <p>3 ч</p> | <p>19.01</p> <p>21.01</p> <p>25.01</p> |
| <p><u>Равновесие. Висы и упоры.</u></p> <p>1.Упражнения в равновесии. Висы и упоры.</p> <p>2. Координация движений на повышенной опоре.</p> <p>3. Висы и упоры. Развитие силовых способностей.</p> <p>4. Игры на развитие равновесия.</p> <p>5.Упражнения на фитболах. Игры с предметами.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Развивают равновесие.</p> <p>Развивают скоростно-силовые способности.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p>Развивают физические способности.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику упражнений с предметами.</p> | <p>Регулятивные: Учатся определять учебную задачу.</p> <p>Познавательные: Учатся распознавать игровые схемы.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время игровых действий.</p> <p>Личностные: Развивают эмоциональный опыт для развития личностных качеств.</p> | <p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжковые упражнения.</p> <p>Упражнения в висах и упорах.</p> <p>Равновесие на фитболах.</p> <p>Упражнения на силу.</p> <p>Координация движений с предметами на гимнастических матах.</p> | <p>6 ч</p> | <p>26.01</p> <p>28.01</p> <p>01.02</p> <p>02.02</p> <p>04.02</p> <p>08.02</p> |

| | | | | | | |
|---|--|--|---|---|-------------------|---|
| 6. Игры с упражнениями в равновесии и координации движений с предметами на гимнастических матах. | | | | | | |
| <p><u>Танцевальные упражнения.</u></p> <p>1. Танцевальные упражнения.</p> <p>2. Танцевальные упражнения.</p> <p>3. Танцевальные упражнения с предметами.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Осваивают технику танцевальных упражнений, танцевальных упражнений с предметами.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику строевых упражнений.</p> | <p>Регулятивные: Прогнозирование результатов в освоении танцевальных упражнений.</p> <p>Познавательные: Поиск танцевальных элементов в информационных источниках.</p> <p>Коммуникативные: Оказывают помощь одноклассникам в освоении танцевальных упражнений.</p> <p>Личностные: Осваивают «свободу движения» в танцевальных упражнениях.</p> | <p>Пульсометрия.</p> <p>Танцевальные упражнения.</p> <p>Строевые упражнения.</p> <p>Танцевальные упражнения с предметами.</p> | <p>3 ч</p> | <p>09.02</p> <p>11.02</p> <p>15.02</p> |
| <p>1. Игры и упражнения на развитие ориентации в пространстве. Метание малого мяча в цель.</p> <p>2. Игры и упражнения на развитие ориентации в пространстве. Метание малого мяча в цель.</p> | <p>ЗИМ</p> <p>СЗУН</p> <p>ИНМ</p> <p>КЗУ</p> | <p>Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель.</p> <p>Развивают ориентацию в пространстве.</p> | <p>Регулятивные: Прогнозирование пути выхода в сложной обстановке.</p> <p>Познавательные: Оценка своих действий.</p> <p>Коммуникативные: Взаимопомощь в сложных ситуациях. Личностные: Поиск средств для обретения уверенности в своих действиях.</p> | <p>Пульсометрия.</p> <p>Метание малого мяча в цель.</p> | <p>2 ч</p> | <p>16.02</p> <p>18.02</p> |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|--|-------------------|---|
| <p><u>Прыжковые упражнения на короткой скакалке.</u></p> <p>1. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>2. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> <p>3. Прыжки на короткой скакалке в движении и на месте.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Осваивают и закрепляют технику прыжков на скакалке.</p> <p>Развивают гибкость, координацию движений.</p> | <p>Регулятивные: Оценивание качества усилий для достижения максимального результата.</p> <p>Познавательные: Усваивают правила соревнований в прыжках.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения соревнований.</p> <p>Личностные: Оценивают личные результаты.</p> | <p>Пульсометрия. Прыжки на скакалке.</p> | <p>3 ч</p> | <p>22.02 25.02 01.03</p> |
| <p><u>Профилактика плоскостопия.</u></p> <p>1. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p> <p>2. Упражнения для профилактики плоскостопия. Лапта по упрощенным правилам.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Осваивают элементарные знания о физиологических и биомеханических процессах в теле человека.</p> <p>Знакомятся с игрой «Лапта».</p> <p>Осваивают технические приёмы в игре «Лапта».</p> <p>Осваивают упражнения для профилактики плоскостопия.</p> | <p>Регулятивные: Определяют назначение утренней зарядки.</p> <p>Познавательные: Анализируют ответы своих сверстников.</p> <p>Коммуникативные: Взаимодействуют со сверстниками во время проведения игры.</p> <p>Личностные: Выбирают индивидуальную интенсивность упражнений.</p> | <p>Пульсометрия. Отпечатки стоп. Броски мяча в подвижную цель.</p> | <p>2 ч</p> | <p>02.03 04.03</p> |
| <p><u>Игры народов мира</u></p> | <p>ЗИМ СЗУН</p> | <p>Осваивают новые виды игр.</p> <p>Узнают о обычаях и играх народов мира.</p> | <p>Регулятивные: Выведение цели в теме игры народов мира.</p> | <p>Пульсометрия. Участие в играх.</p> | <p>4 ч</p> | <p>09.03 11.03</p> |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|---|-------------------|---|
| <p>1. Игры народов мира на развитие двигательных способностей.</p> <p>2. Игры народов мира с театрализованными действиями.</p> <p>3. Игры народов России.</p> <p>4. Игры народов России.</p> | <p>ИНМ КЗУ</p> | <p>Опробуют на себе роли в театрализованных действиях.</p> | <p>Познавательные: Сравнительный анализ игр разных народов.</p> <p>Коммуникативные: Учатся понимать разность и единство культур разных народов.</p> <p>Личностные: Учатся выделять обычаи, присущие своему народу.</p> | | | <p>15.03</p> <p>16.03</p> |
| <p><u>Упражнения с предметами.</u></p> <p>1. Упражнения с предметами.</p> <p>2. Упражнения и игры с предметами.</p> <p>3. Упражнения и игры с предметами.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Осваивают и закрепляют технику держания, ловли, передачи, броска и ведения мяча.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику метания мяча в цель.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику в упражнениях с предметами.</p> | <p>Регулятивные: формировать благоприятное отношение к собственному развитию.</p> <p>Познавательные: значение влияния физических упражнений, дыхательных упражнений для здоровья организма.</p> <p>Коммуникативные: Формировать навык бережного отношения к инвентарю. Личностные: Понимать свои собственные результаты, делать выводы.</p> | <p>Пульсометрия.</p> <p>Упражнения с волейбольными мячами.</p> <p>Упражнения с малыми мячами.</p> <p>Упражнения с предметами.</p> | <p>3 ч</p> | <p>18.03</p> <p>22.03</p> <p>23.03</p> |

| Тема | Тип/ форма урока | Планируемые результаты освоения предметных знаний | УУД | Вид контроля | Кол -во час ов | Дата |
|--|---------------------------------------|--|---|---|-------------------------|--------------|
| <u>Кроссовая подготовка</u> 1. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке. 2. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке. 3. Спортивная ходьба. Прыжки на короткой скакалке. | 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 короткой скакалке. | 3 ч | 05.04 |
| | | | | | | 06.04 |
| | | | | | | 08.04 |
| <u>Профилактика осанки и плоскостопия. Спринт</u> 1. Профилактика осанки и плоскостопия. Спринт. 2. Упражнения на фитболах. Спринт. | 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 30 м. Пульсометрия. | 2 ч | 12.04 |
| | | | | | | 13.04 |
| | | | | | | |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|--|--|--|-------------------|---|
| <p><u>Прыжок в длину с разбега. Метание мяча.</u></p> <p>1. Прыжок в длину с разбега. Метание малого мяча на дальность.</p> <p>2. Прыжок в длину с разбега. Игры с метанием</p> <p>3. Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с разбега.</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Осваивают технику прыжка в длину с разбега.</p> <p>Осваивают и закрепляют технику метания малого мяча в цель, на дальность.</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> | <p>Пульсометрия.</p> <p>Прыжок в длину с разбега.</p> <p>Метание малого мяча на дальность.</p> | <p>3 ч</p> | <p>15.04</p> <p>19.04</p> <p>20.04</p> |
| <p><u>Игры с лёгким мячом. Прыжок в высоту с разбега.</u></p> <p>1. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом (спортигры).</p> <p>2. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> <p>3. Прыжок в высоту с разбега. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Осваивают технику прыжка в высоту с разбега.</p> <p>Развивают координационные способности в играх с лёгким мячом.</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>Пульсометрия.</p> <p>Прыжок в высоту с 1-3 шагов разбега.</p> <p>Упражнения с мячом.</p> | <p>3 ч</p> | <p>22.04</p> <p>26.04</p> <p>27.04</p> |
| <p><u>Упражнения в равновесии. Игры</u></p> | <p>ЗИМ</p> | <p>Развивают равновесие.</p> | <p>Регулятивные: Учатся определять учебную задачу.</p> | <p>Пульсометрия.</p> | <p>3ч</p> | <p>29.04</p> |

| | | | | | | |
|--|-------------------------------------|---|---|--|-------------------|---|
| <p><u>ракетками с предметом (мячики, волан).</u></p> <p>1. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> <p>2. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> <p>3. Игры ракетками с предметом. Упражнения в равновесии.</p> | <p>СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <p>Развивают скоростно-силовые способности.</p> <p>Осваивают упражнения с гимнастическими палками.</p> | <p>Познавательные: Сравнивают показатели результатов.</p> <p>Коммуникативные: Учатся уважительной критике.</p> <p>Личностные: Учатся отстаивать своё мнение.</p> | <p>Упражнения в равновесии. Упражнения с ракетками и предметом.</p> | | <p>04.05 11.05</p> |
| <p><u>Бег медленный и с ускорениями.</u></p> <p>1. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> <p>2. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> <p>3. Бег медленный и с ускорениями. Игры с лёгким мячом (спортигры)</p> | <p>ЗИМ СЗУН ИНМ КЗУ</p> | <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>Учиться координировать свои движения и согласовывать совместные действия в играх в спортиграх.</p> <p>Осваивать умения контролировать величину нагрузки по методам диагностики самочувствия</p> | <p>Регулятивные: Реализовывать приобретённые умения в жизни.</p> <p>Познавательные: Описывают упражнения. Коммуникативные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> <p>Личностные: Развивают эмоциональный опыт, участвуя в подвижных играх.</p> | <p>Пульсометрия. Бег медленный до 2 мин. <u>Комплекс тестов №1:</u></p> | <p>3 ч</p> | <p>13.05 17.05 18.05</p> |

| | | | | | | |
|--|------------|---|---|------------------------|------------|--------------|
| 1. Упражнения и игры на развитие физических способностей | ЗИМ | Учиться координировать свои движения и ориентироваться в пространстве. | Регулятивные: Возможность реализации полученных знаний на уроках в повседневной жизни. | Пульсометрия. | 3 ч | 20.05 |
| 2. Упражнения и игры на развитие физических способностей | СЗУН | Развивать физические способности. | Познавательные: Формирование параметров оценки своего физического состояния. | Комплекс тестов | | 24.05 |
| 3. Упражнения и игры на развитие физических способностей | ИНМ КЗУ | | Коммуникативные: Учится задавать вопросы учителю. | | | 25.05 |
| | | | Личностные: Формирование созидательного отношения к своему развитию. | | | |