

КГ ОБУ «Коррекционная школа-интернат I вида»

«СОГЛАСОВАНО»

М/О учителей начальных классов
от «28» августа 2023г., протокол №1
Руководитель М/О Визир Г. В.

«ПРИНЯТО»

Педсовет от «29» августа 2023г.,
протокол №1

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор КГ ОБУ

«Коррекционная школа-интернат I вида»

/Л.Ю. Новикова

Приказ № 211 от «30» августа 2023г.



**Рабочая программа
по физической культуре
для 2 класса**

Составитель: Галеева Л. И.

г. Владивосток

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Данная рабочая программа по предмету «Физическая культура» на уровне начального общего образования глухих обучающихся составлена на основе ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ от 24 ноября 2022г. № 1023 ФАОП НОО для обучающихся с ОВЗ и СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», п.3.4.16

Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных *задач*:

Овладение глухим ребенком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации.

Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью.

Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.

Овладение умениями включаться в доступные и показанные ребенку подвижные игры занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна.

Формирование у глухого обучающегося умения следить за своим физическим состоянием, отмечать и радоваться любому продвижению в росте физической нагрузки, развитию основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Стремление к максимально возможной для данного ребенка физической независимости.

Воспитание у глухих обучающихся веры в свои силы и возможность достижения успехов в физическом развитии, несмотря на ограничения здоровья.

Формирование у глухого обучающегося навыков контроля за собственными движениями, включая пластику, координацию и походку. Профилактика заболеваний органов слуха и зрения, воспитанию привычки соблюдения гигиены органов слуха и зрения.

Обеспечение участия глухих обучающихся в спортивных школьных и внешкольных мероприятиях, расширяющих сферу и коммуникации.

Общая характеристика учебного предмета

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

• требованиях к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте начального общего образования;

- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Законе «Об образовании»;
- Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программе начального общего образования;
- приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Место учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается с подготовительного по 5 класс из расчета 3 часа в неделю: во 2-5 – по 102 часа.

Система оценки достижения планируемых результатов

На первой ступени школьного обучения обеспечиваются условия для достижения обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностными результатами обучающихся являются:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметными результатами обучающихся являются:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон сотрудничества;

- овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметными результатами обучающихся являются:

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

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

- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Содержание учебного предмета «Физическая культура»

Знания о физической культуре

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

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

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

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая

подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

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

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

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

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

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. *Спортивно-оздоровительная деятельность*

Гимнастика с основами акробатики. Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувырки; стойка на лопатках; кувырки вперед и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из вися стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой.

Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел-ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; торможение. Передвижение по лыжне скользящим шагом.

Спуск в основной стойке. Подъём

«лесенкой». Правильное выполнение посадки лыжника. Согласование движений рук и ног в попеременном в двушажном ходе.

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

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

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

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

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

Требования к результатам освоения программы

Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития;

Формирование умения следить за своим физическим состоянием, осанкой;

Понимание простых инструкций в ходе игр и при выполнении физических упражнений; овладение в соответствии с возрастом и индивидуальными особенностями доступными видами физкультурно-спортивной деятельности

Слова, словосочетания, термины по физической культуре:

Я выполнял (а) распорядок дня. Я делаю утреннюю зарядку каждый день. Я сегодня сделал (а) утреннюю зарядку. Я делаю махи руками, повороты корпусом, прыжки. Я отжимаюсь. Я стараюсь дышать ровно.

Людмила Сергеевна, мы построились в линейку. Равняйся, смирно, на первый-второй рассчитайся. Разделитесь на две команды. Будем выбирать капитана команды. Мы выбрали капитана. Капитаном будет Сергей. Моя команда готова участвовать в соревновании.

Встаньте в шеренгу. Занятия по легкой атлетике. Высокий (низкий) старт. Прыжки в длину (в высоту) с разбега. Я буду прыгать первым (вторым,...). Соревнования по метанию мяча/попрыжкам в длину/высоту /легкой атлетике. Я метнул(а) мяч дальше/ближе/также. Наша команда – победители.

Футбол. Будем играть в футбол. Саша будет вратарем. Коля будет защитником. Дима, Петя, Вова будут нападающими. Судья отвечает за выполнение правил игры командами.

Штрафной удар. Розыгрыш мяча. Мяч в игру. Мой мяч попал в штангу/ в ворота не попал. Я забил гол.

Баскетбол: ведение мяча на месте и в движении, я обвел (а) другого игрока, сделал(а) пас мячом направо/налево в своей команде. Я попал(а) мячом в корзину. Я принес/принесла команде победу. Я поймал(а) мяч, я отбил(а) подачу. Счет в игре. Победа. Ничья.

Товарищеский матч. Чемпионы. Призеры.

Лыжная подготовка: Я освоил(а) скользящий шаг по лыжне. Передвижение на лыжах; повороты; спуски; подъёмы; Я научусь тормозить на лыжах. Я умею правильно держать лыжные палки. Передвижение по лыжне скользящим шагом. Спуск в основной стойке. Я освоил (а) подъём «лесенкой»/«елочкой». Уступи лыжню! Я пришел(а) первым/последним.

Гимнастика: Я подтянулся на брусьях. Я делал(а) висы. Я спрыгнул(а) с гимнастического снаряда. Я сделал(а) кувырок/кульбит. Махи ногами/руками. Я сделал(а)

«Колесо»/«Солнышко».

Календарно-тематическое планирование

I четверть – 27 часов

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
Легкоатлетические упражнения				
1	Техника ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки»	1	Различать разные виды ходьбы, бега. Осваивать ходьбу под счет. Осваивать умение использовать положение рук и длину шага во время ходьбы.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности
2	Разновидности бега. ОРУ для формирования навыка правильной осанки. Подвижные игры.	1	Различать виды бега. Знать определение - "правильная осанка". Самостоятельно выполнять ОРУ.	Проявлять учебно-познавательный интерес к занятиям физической культуры. Преодолевать трудности. Искать способы разрешения трудностей. Взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности.
3	Бег из различных исходных положений, бег наперегонки	1	Различать разные виды бега.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

	до 30 м. ОРУ для коррекции плоскостопия. Подвижные игры.		<p>Менять направление во время бега, оценивать свое состояние.</p> <p>Знать виды исходных положений.</p>	<p>доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>включаться в процесс выполнения заданий</p> <p>организовать и осуществить сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками;</p> <p>слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p> <p>планировать свои действия при выполнении бега</p>
4	Бег наперегонки до 30 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие быстроты. Подвижные игры.	1	Осваивать высокий старт, уметь стартовать по сигналу учителя. Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики.	<p>Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>включаться в процесс выполнения заданий учителя;</p> <p>уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать;</p> <p>Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
5	Высокий старт. ОРУ с гимнастической палкой.	1	Знать и демонстрировать технику высокого старта.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и

	Развитие силовых способностей. Подвижные игры.		Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ.	доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий учителя; уметь объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
6	Прыжок в длину с места. ОРУ с обручем. Развитие силовых качеств. Подвижные игры.	1	Знать и демонстрировать технику прыжка в длину с места. Самостоятельно выполнять комплексы ОРУ	Осуществлять анализ выполненных упражнений; включаться в процесс выполнения заданий слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; участвовать в коллективном обсуждении упражнений. адекватно воспринимать оценку учителя; оценивать правильность выполнения двигательных действий.
7	Прыжки в высоту с прямого разбега. ОРУ для коррекции нарушения осанки. Развитие взрывной силы мышц ног. Подвижные игры.	1	Знать технику прыжка в высоту с места. Знать технику безопасности во время прыжков в высоту. Знать технику прыжка в высоту с прямого разбега	Управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; осуществлять анализ выполненных действий; включаться в процесс выполнения заданий; слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

				участвовать в коллективном обсуждении упражнений; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (выносливости)
8	Прыжок в длину с разбега. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	1	Знать и уметь демонстрировать технику прыжка в длину с разбега.	Применять знания на уроках. договариваться, находить общее решение. Проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
9	Прыжки с высоты до 40 см. Техника безопасности при прыжках с высоты. ОРУ. Развитие прыжковых качеств.	1	Уметь выполнять прыжок с высоты. Знать технику безопасности при прыжках с высоты.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; преодолевать трудности.
10	Бег с изменением направления. ОРУ со скакалкой. Развитие скорости	1	Демонстрировать технику бега. Переключать внимание.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

	переключения внимания. Подвижные игры.		Изменять направления во время бега.	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности.
11	Прыжки через скакалку. ОРУ у гимнастической стенки. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Прыгать через скакалку. Выполнять комплекс ОРУ у гимнастической стенки.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; применять знания на уроках. учитывать мнения одноклассников, учителя, обосновать собственное мнение. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
12	Метание мяча на дальность. ОРУ с мячом. Развитие точности движений. Подвижные игры.	1	Знать технику метания мяча на дальность, способом из-за головы. Демонстрировать технику метания мяча. Знать ТБ при метании мяча.	применять знания на уроках. осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять готовность к преодолению трудностей. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.

13	Челночный бег 3 * 10 метров. Бег 60 метров. Игра: «Команда быстроногих». ОРУ	1	Демонстрировать полученные навыки в течение первой четверти. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)
14	Бег до 300 м. ОРУ с элементами дыхательной гимнастики. Развитие выносливости. Подвижные игры.	1	Демонстрировать технику бега. Самостоятельно выполнять комплекс ОРУ. Знать упражнения на дыхания.	Действовать по плану и планировать; осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий. слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися; принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности)

15	<p>Метание в горизонтальную цель. ОРУ со скакалкой.</p> <p>Развитие силы мышц рук.</p> <p>Подвижные игры.</p>	1	<p>Демонстрировать технику метания мяча в горизонтальную цель.</p> <p>Выполнять комплексы ОРУ.</p>	<p>Включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;</p> <p>видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
16	<p>Эстафеты. Бег с ускорением.</p> <p>Игра «Быстро в круг». ОРУ.</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.</p>	1	<p>Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.</p>	<p>Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;</p> <p>осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий;</p> <p>включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике;</p> <p>адекватно воспринимать оценку учителя;</p>

				оценивать правильность выполнения двигательных действий.
17	«Круговая эстафета» (расстояние 30-40 м). ОРУ в парах. Подвижные игры.	1	Развивать выносливость, умение распределять силы, умение чередовать бег с ходьбой.	Выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; аргументировать свое предложение, убеждать и уступать; проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
18	Развитие скорости и ориентации в пространстве. Контроль двигательных качеств: челночный бег 5 x 10. Игра «Гуси- лебеди»	1	Технически правильно держать корпус и руки при беге в сочетании с дыханием. Технически правильно выполнять поворот в челночном беге.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. воспринимают оценку учителя, сверстников.
19	Развитие ловкости, внимания в метании предмета на дальность. Игры «Кто	1	Выполнять легкоатлетические упражнения (метания).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях;

	дальше бросит»		Технически правильно держать корпус, ноги и руки в метаниях	самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
20	Контроль двигательных качеств: метание. Эстафета «За мячом противника».	1	Технически правильно выполнять метание предмета. Соблюдать правила взаимодействия с игроками.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных нестандартных ситуациях; самостоятельно выделять и формулировать познавательные цели. задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
21	Развитие скоростных качеств в беге на различные	1	Выполнять легкоатлетические	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

	дистанции. ОРУ. Игры.		упражнения. Соблюдать правила предупреждения травматизма	самостоятельно ставить, формулировать и выполнять учебную задачу; задавать вопросы; контролировать действия партнера; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия
Подвижные игры				
22 23	Игры с бегом: «Конники-спортсмены», «Салки простые». ОРУ с обручем.	2	Различать разные виды бега, менять направление во время бега, оценивать свое состояние.	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели; Осуществлять анализ выполненных легкоатлетических действий; включаться в процесс выполнения заданий по лёгкой атлетике; объяснять свой выбор, строить фразы, отвечать на поставленный вопрос, аргументировать; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности;

				проявлять готовность к преодолению трудностей.
24 25	Игры с прыжками на месте и с места: «Прыжки по полоскам», «Прыжки через скамейку». ОРУ	2	Знать технику прыжка на месте и с места. Уметь демонстрировать технику прыжка на месте и с места.	Включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
26 27	Игра с прыжками в высоту: «Лиса и куры»; игры с прыжками в высоту с прямого разбега: «Зайцы», «Сторож», «Жучка». ОРУ	2	Выполнять игровые действия в условиях учебной и игровой деятельности. Демонстрировать технику прыжка в высоту.	Включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу,

				слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
--	--	--	--	---

II четверть - 21 час

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
Гимнастика с элементами акробатики				
1	Строевые упражнения. ОРУ	1	Выполнять строевые упражнения.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности; проявлять готовность к преодолению трудностей.
2	Ходьба и бег между предметами, ползание по	1	Выполнять строевые команды	Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

	гимнастической скамейке на животе.			<p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
3	Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.	1	Знать комплексы утренней гимнастики, физкультминуток, комплексы физических упражнений для коррекции нарушения осанки.	<p>Организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;</p> <p>выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю);</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности;</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
4	Строевые упражнения. ОРУ с	1	Различать и выполнять	Выбирать наиболее эффективные способы решения

	предметами.		строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Самостоятельно выполнять упражнения по строевой подготовке.	задач в зависимости от конкретных условий; договариваться, находить общее решение; взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в учебной деятельности; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять вербальные способы коммуникации (вижу, слышу, слушаю, отвечаю, спрашиваю); контролировать процесс и результаты своей деятельности.
5	Совершенствование техники кувырка вперед. Развитие координационных, скоростно-силовых способностей в круговой тренировке. ОРУ.	1	Координировать перемещение рук при выполнении кувырка вперед; Соблюдать правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре.
6	Лазанье по скамейке Висы. Игра «Посадка картофеля».	1	Лазать по гимнастической скамейке. Описывать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

	ОРУ с элементами дыхательной гимнастики.		технику разучиваемых упражнений.	ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре.
7	Перекаты в группировки. ОРУ для коррекции нарушения осанки.	1	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.
8	Строевые упражнения. Перекаты в группировки. ОРУ координационной сложности.	1	Выполнять перекаты из положения лежа на спине в группировки. Знать виды группировок и перекатов. Соблюдать	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию;

			правила техники безопасности при выполнении акробатического упражнения.	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.
9	Лазанье по гимнастической стенке. Подтягивание в висе лежа согнувшись. ОРУ с обручами. Игра «Угадай, чей голосок»	1	Лазать по гимнастической стенке. Работать в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. адекватно воспринимать оценки. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.
10	Лазанье по гимнастической скамейке. ОРУ для коррекции плоскостопия.	1	Знать технику лазанья по гимнастической скамейке. Выполнять ОРУ.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. адекватно воспринимать оценки.

				<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности и условий осуществляемых действий.</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>
11	<p>Строевые упражнения.</p> <p>Упражнения в равновесии.</p> <p>ОРУ. Игры.</p>	1	<p>Выполнять строевые упражнения.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>адекватно воспринимать оценки.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей</p>

				<p>деятельности и условий осуществляемых действий.</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>
12	<p>Ходьба по рейке гимнастической скамейки. ОРУ координационной сложности.</p> <p>Игра «Бой петухов».</p>	1	<p>Выполнять упражнения на координацию.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности и условий осуществляемых действий.</p> <p>находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>
13	<p>Гимнастическая полоса препятствий. ОРУ координационной сложности.</p> <p>Игра «Класс смирно»</p>	1	<p>Преодолевать полосу препятствий. Различать ошибки и их исправлять.</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и</p>

				<p>упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления</p>
14	<p>Развитие равновесия в упражнениях «цапля», «ласточка». Разучивание игры «Прокати быстрее мяч»</p>	1	<p>Выполнять упражнения в равновесии на ограниченной опоре. Организовывать и проводить подвижные игры</p>	<p>Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.</p>
15	Гимнастический мост. ОРУ для	1	Осваивать технику	Взаимодействовать со сверстниками на принципах

	коррекция нарушений функции равновесия.		гимнастического моста и уметь его выполнять. Проявлять качества силы, координации, выносливости при выполнении лазания по гимнастической скамейке. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений.	уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания. проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности и условий осуществляемых действий. находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.
16	Акробатическая комбинация. ОРУ. Игра «Посадка картофеля», «Угадай, кто подходил».	1	Выполнять акробатические комбинации. Работать в парах и группах при выполнении акробатических комбинаций.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре;

				<p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
17	<p>Кувырок вперед из упора присев. ОРУ. Строевые упражнения. ОРУ.</p>	1	<p>Выполнять кувырок вперед из упора присев.</p>	<p>Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
18	<p>Кувырок в сторону.</p> <p>Акробатические соединения из разученных элементов. ОРУ со скакалками.</p>	1	<p>Выполнять упражнения на координацию.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений.</p> <p>Осваивать технику выполнения упражнений на</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p>

			гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	<p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>
19	Кувырок вперед. ОРУ для коррекции плоскостопия. Игра «Угадай, кто подходил»	1	Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении акробатических комбинаций.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>

20	ОРУ с гимнастической палкой. Кувырок вперед. Полоса препятствий.	1	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
21	Преодоление гимнастической полосы препятствий на развитие физических качеств. ОРУ для коррекции координации движений	1	Выполнять упражнения на координацию. Выявлять характерные ошибки в выполнении упражнений. Осваивать технику выполнения упражнений на гимнастических снарядах (гимнастическая скамейка).	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.

III четверть – 30 часов

№ п/п	Тема	Кол-во	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
-------	------	--------	------------	---

		часов		
Подвижные игры на основе баскетбола				
1	Строевые команды. ОРУ.	1	Знать технику безопасности на занятиях подвижными и спортивными играми. Рассчитываться на первый-второй, выполнять команды «Смирно!», «Вольно!».	<p>Строить речевые высказывания в устной форме.</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
2	Основная стойка и передвижение баскетболиста приставным шагом.	1	Выполнять стойку баскетболиста и его передвижение приставным шагом.	<p>Строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

				<p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
3	<p>Перебрасывание мяча одной рукой и ловля двумя руками. Игра «Мяч водящему».</p>	1	<p>Выполнять движения при перебрасывании мяча одной рукой и ловить его двумя руками.</p>	<p>Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.</p>
4	<p>ОРУ. Ловля и передача мяча. Эстафеты с мячами. Игра «Вызов номер».</p>	1	<p>Выполнять ОРУ. Выполнять ловлю и передачу мяча. Выполнять подводящие упражнения.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.</p>

5	Бросок набивного мяча от груди. Передача и ловля мяча двумя руками от груди. ОРУ. Развитие ловкости. Игра «Охотники и утки».	1	Выполнять комплекс ОРУ. Демонстрировать передачу и ловлю двумя руками, от груди. Выполнять подводящие упражнения.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
6	ОРУ в парах. Ловля и передача мяча в движении. Развитие координации движений. Игра «Охотники и утки».	1	Выполнять ловлю и передачу мяча в движении.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
7	Бросок и ловля мяча в паре. Подвижная игра	1	Соблюдать правила взаимодействия с партнером;	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу

	«Мяч соседу». ОРУ.		организовывать и проводить подвижные игры	выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.
8	ОРУ в движении. Ловля и передача мяча способом двумя руками из-за головы. Развитие координации движений. Игра «Два мороза».	1	Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику выполнения ловли и передачи мяча способом двумя руками из-за головы.	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.
9	ОРУ с гимнастическими палками. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча. Эстафеты с мячами.	1	Выполнения комплекса ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;

			выполнения ловли и передачи мяча одной рукой от плеча.	<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
10	<p>Ходьба и бег парами.</p> <p>Забрасывание мяча в корзину.</p> <p>ОРУ.</p>	1	Выполнять движения при забрасывании мяча в корзину.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>
11	<p>Игры: «Попади в цель».</p> <p>Эстафеты с ведением мяча.</p> <p>ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	1	<p>Называть правила подвижных игр и выполнять их в процессе игровой деятельности.</p> <p>Выполнять игровые</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p>

			действия в условиях учебной и игровой деятельности.	контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
12	ОРУ. Ведение мяча на месте. Игра «Кто дальше бросит». Развитие точности движений.	1	Выполнять комплекса ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
13	Передача и ловля мяча на месте в парах. ОРУ.	1	Выполнять передачу и ловлю мяча на месте в парах.	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию;

				выполнять упражнения, принимать участие в игре.
14	ОРУ с мячами. Ведение мяча в ходьбе. Игра «Два мороза». Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на результат.	1	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча на месте.	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.
15	Урок-игра. Подвижная игра «Бросай-поймай». ОРУ.	1	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями мяча.	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.
16	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч». Развитие пространственной	1	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику ведения мяча в ходьбе	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач.

	ориентировки в пространстве.		правой, левой рукой, броска мяча в щит.	<p>формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>
17	ОРУ. Ведение мяча в ходьбе правой, левой рукой. Броски мяча в щит. Игра «Попади в обруч». Развитие пространственной ориентировки в пространстве.	1	<p>Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения.</p> <p>Демонстрировать технику ведения мяча в ходьбе правой, левой рукой, броска мяча в щит.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>

18	ОРУ с обручем. Ведение мяча в беге по прямой. Броски мяча в щит. Развитие точности движений.	1	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Демонстрировать технику выполнения ведения мяча в беге по прямой.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p> <p>действовать по плану и планировать.</p>
19	ОРУ. Ведение мяча с изменением направления. Игра: «Гонка баскетбольных мячей». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять комплекс ОРУ. Выполнять подводящие упражнения. Развивать скоростно-силовые качества. Демонстрировать технику ведения мяча с изменением направления.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>

				действовать по плану и планировать.
20	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Игра «Выстрел в небо». «Мяч в обруч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять комплекс упражнений ОРУ в движении. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей. действовать по плану и планировать.
Подвижные игры				
21	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие скоростно-силовых качеств.	1	Выполнять комплекс упражнений ОРУ, показывать технику бега. Знать и выполнять правила подвижных игр.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей

				<p>деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
22	<p>Подвижные игры: «Перестрелка», «Мяч соседу», «Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.</p>	1	<p>Выполнять комплекс упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
23	<p>Урок-игра «Играй-играй мяч не теряй», «Мяч водящему».</p>	1	<p>Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p>

				<p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
24	Игры «Мяч среднему», «Поезд». ОРУ в парах.	1	<p>Выполнять комплекс упражнений ОРУ.</p> <p>Развивать внимание.</p> <p>Знать и выполнять правила подвижных игр.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
25	Подвижные игры «Лиса и куры»; «Зайцы», «Сторож», «Жучка»; «Волк во рву». ОРУ. Развитие выносливости.	1	<p>Выполнять комплекс упражнений ОРУ.</p> <p>Развивать внимание.</p> <p>Знать и выполнять правила подвижных игр.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p>

				<p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
26	Эстафеты с элементами баскетбола. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	<p>Выполнять комплекс упражнений ОРУ, показывать технику бега.</p> <p>Знать и выполнять правила подвижных игр.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
27	Урок-игра «Мяч водящему».	1	Играть в подвижные игры с бегом, с мячами.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p>

				<p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
28	Игры «Пятнашки с освобождением». ОРУ.	1	Передавать и ловить мяч от груди на месте. Вести мяч в движении.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p> <p>задавать вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
29	Игра «Борьба за мяч». Развитие скоростно-силовых качеств	1	Выполнять комплекс упражнений ОРУ, показывать технику бега.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>строить речевые высказывания в устной форме;</p>

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

IV четверть - 24 часа

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Результаты	Характеристика деятельности обучающихся
Кроссовая подготовка				
1	ОРУ. Равномерный бег. Чередование ходьбы и бега. Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости.	1	Бегать в равномерном темпе до 3 минут; чередовать бег с ходьбой.	<p>Строить речевые высказывания в устной форме.</p> <p>осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>

2	ОРУ. Равномерный бег. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Горелки». Развитие выносливости	1	Бегать в равномерном темпе до 4 минут; чередовать бег с ходьбой.	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.
3	Развитие внимания, ловкости, координации движений в эстафетах с бегом, прыжками и метанием. ОРУ.	1	Выполнять упражнения для развития ловкости и координации движений в различных ситуациях	Строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; выполнять упражнения, принимать участие в игре.
4	ОРУ на координацию	1	Бегать переменным бегом	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу

	<p>движения. Переменный бег до 200 метров. Подвижная игра «Третий лишний» Развитие выносливости.</p>		<p>до 4 минут. Знать правила подвижных игр. Переключать внимание.</p>	<p>выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
5	<p>ОРУ на месте. Равномерный бег. Игра по станциям. Учить преодолению полосы из 5 препятствий.</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 5 минут. Преодолевать полосу препятствий. Находить и исправлять ошибки.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. договариваться и приходить к общему решению в</p>

				<p>совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
6	<p>Развитие выносливости в кроссовой подготовке. ОРУ. Игры.</p>	1	<p>Выполнять бросок и ловлю мяча при игре в пионербол.</p> <p>Соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физкультурой</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>

7	ОРУ со скакалками. Равномерный бег. Игра по станциям.	1	Бегать в равномерном темпе до 6 минут. Демонстрировать технику бега. Находить и исправлять ошибки.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
8	ОРУ в парах. Равномерный бег. Игра по станциям. Преодоление полосы препятствий. Игра «Конники – спортсмены».	1	Бегать в равномерном темпе до 7 минут. Преодолевать полосу препятствий.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p>

				<p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
9	<p>Переменный бег до 300 м. ОРУ.</p> <p>Развитие выносливости.</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 7 минут.</p> <p>Преодолевать полосу препятствий.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
10	<p>ОРУ в движении. Равномерный бег. Эстафеты с предметами.</p> <p>Игра «Салки с выручкой».</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 8 минут.</p> <p>Развивать скоростные способности. Выполнять линейную эстафету.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>задавать и отвечать на вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в</p>

				<p>совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
11	<p>ОРУ на формирование правильной осанки.</p> <p>Равномерный бег. Эстафеты с предметами.</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 8 минут.</p> <p>Выполнять встречные и линейные эстафеты.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>задавать и отвечать на вопросы;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
12	ОРУ на формирование	1	Бегать в равномерном	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу

	<p>правильной осанки. Равномерный бег. Линейная эстафета.</p>		<p>темпе до 8 минут. Выполнять встречные и линейные эстафеты.</p>	<p>выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
13	<p>ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.</p>	1	<p>Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Развивать выносливость.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей;</p>

				проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
14	ОРУ. Равномерный бег. Челночный бег 3x10. Подвижная игра «Пятнашки».	1	Бегать в равномерном темпе. Бегать челночный бег.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей; проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.
15	ОРУ в движении. Равномерный бег. Встречная эстафета.	1	Бегать в равномерном темпе до 10 минут. Бегать линейную эстафету с этапами до 30 м.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре;

				<p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
16	ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Подвижная игра «Конники спортсмены».	1	<p>Самостоятельно выполнять ОРУ в движении.</p> <p>Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять готовность к преодолению трудностей;</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
17	Эстафеты на отрезках до 50-ти	1	Чередовать бег и ходьбу.	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу

	м. Игра: «Салки на марше». ОФП		Демонстрировать технику бега.	<p>выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
18	Бег. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы. Игра: «Волк во рву»	1	Чередовать бег и ходьбу. Демонстрировать технику бега.	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в</p>

				<p>совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
19	Эстафеты на отрезках до 100-метров. Игра: «Салки на марше». ОФП	1	<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
20	ОРУ в движении. Равномерный	1	Бегать в равномерном	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу

	бег. Линейная эстафета		темпе до 10 минут. Развивать выносливость.	<p>выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
21	ОРУ в движении. Круговая эстафета. ОФП. Игра «Конники спортсмены».	1	<p>Самостоятельно выполнять ОРУ в движении. Выполнять круговую эстафету. Развивать физические качества.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания; ориентироваться в разнообразии способов решения задач. формулировать собственное мнение и позицию; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в</p>

				<p>совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
22 23	Эстафеты на отрезках до 100-метров. Игра: «Салки на марше». ОФП	2	<p>Чередовать бег и ходьбу.</p> <p>Демонстрировать технику бега.</p>	<p>Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания;</p> <p>ориентироваться в разнообразии способов решения задач.</p> <p>формулировать собственное мнение и позицию;</p> <p>проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.</p> <p>выполнять упражнения, принимать участие в игре;</p> <p>контролировать процесс и результаты своей деятельности.</p> <p>проявлять целеустремленность и настойчивость в достижении цели.</p>
24	Подвижная игра:	1	Выполнять комплекс	Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу

	<p>«Играй, играй – мяч не давай». ОРУ в движении. Развитие коллективизма.</p>		<p>упражнений ОРУ. Развивать внимание. Знать и выполнять правила подвижных игр.</p>	<p>выполнения задания; строить речевые высказывания в устной форме; задавать вопросы; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности. выполнять упражнения, принимать участие в игре; контролировать процесс и результаты своей деятельности. проявлять готовность к преодолению трудностей.</p>
--	---	--	---	--

