

Ростовская область Каменский район х. Вишневецкий

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Вишневецкая средняя общеобразовательная школа
Каменского района Ростовской области
(МБОУ Вишневецкая СОШ)

«Утверждаю»

Директор МБОУ Вишневецкой СОШ

Приказ от «28» августа 2020 г №128

Е.Н. Карманович



**АДАПТИРОВАННАЯ
РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
для учащихся с задержкой психического развития
(вариант 7.1.)
на 2020-2021 учебный год**

по физической культуре
(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)
Начальное общее, 3 класс
(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 3

Учитель Зимин Роман Викторович

Программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура» В.И. Ляха, М, «Просвещение», 2016 год. (Стандарты второго поколения)

(указать примерную программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Образовательные потребности обучающихся с ЗПР

Для обучающихся с задержкой психического развития, осваивающих адаптированную основную образовательную программу начального общего образования, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы и нейродинамики психических процессов обучающихся с задержкой психического развития;
- использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Адаптированная рабочая программа начального общего образования для учащихся с ЗПР по физической культуре направлена на реализацию **целей и задач учебной дисциплины:**

Целью программы по физической культуре является формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач:**

- совершенствование жизненно важных навыков и умений в ходьбе, прыжках, лазаньи, метании;
- обучение физическим упражнениям из таких видов спорта, как гимнастика, легкая атлетика, а также подвижным играм и техническим действиям спортивных игр, входящих в школьную программу;
- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений, гибкости;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, утренней гимнастикой, физминутками и подвижными играми;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

Место курса в учебном плане:

Согласно учебному плану МБОУ Вишневецкой СОШ на изучение физической культуры в 3 классе отводится 3 часа в неделю по федеральному государственному образовательному стандарту.

В соответствии с календарным учебным планом –графиком ,исключив праздничные дни 23.02.2021,08.03.2021,03.05.2021,10.05.2021.Данная программа рассчитана на 101 час при нормативной продолжительности учебного года 35 учебных недель.

- **РАЗДЕЛ 1.**
- **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- оценка красоты телосложения и осанки, сравнение их с эталонными образцами;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательной . действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности ;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеристика физической нагрузки по показателю час- игры пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на высоком техничном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебно-тематический план.

№п/п	Вид программного материала	Количество часов	Сроки изучения
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	18	
1.4	Легкоатлетические упражнения	23	
1.5	Кроссовая подготовка	21	
2	Вариативная часть	22	
2.1	Подвижные игры с элементами баскетбола	21	
	Итого	101	

Раздел 3. Тематическое планирование. Формирование УУД

№	Раздел (содержание)	Учебные действия	Универсальные учебные действия
1.	Подвижные игры	Совершенствовать навыки игровых умений; Понимание правил игры; Знать и применять правила безопасности при игровых ситуациях; Взаимодействовать с партнером и командой; Наблюдать за соблюдением правил игры; Формулировать высказывания своего мнения; Разрешать спорные игровые ситуации.	Личностные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Ценностно-смысловая ориентация учащихся, • Действие смыслообразования, • Нравственно-этическое оценивание Коммуникативные УУД <ul style="list-style-type: none"> • Умение выражать свои мысли, • Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

2.	Гимнастика с элементами Акробатики. (построения и перестроения, общеразвивающие упражнения с предметами и без них; лазание и акробатические упражнения).	<p>Уметь выполнять упражнения по образцу; Применять правила безопасности при выполнении Упражнений; Выполнять перестроения в строю; Следить за самочувствием при физических нагрузках; Контролировать режимы нагрузки на организм. Подбирать комплекс упражнений для утренней гимнастики и самостоятельных занятий. Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Управление поведением партнера: контроль, коррекция. • Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками. • Построение высказываний в соответствии с условиями коммуции. <p>Регулятивные УУД</p> <ul style="list-style-type: none"> • Целеполагание, • волевая саморегуляция, • коррекция, • оценка качества и уровня усвоения. • Контроль в форме сличения с эталоном. • Планирование промежуточных целей с учетом результата.
3.	Легкоатлетические упражнения (бег, метание, прыжки).	<p>Выполнять упражнения соответствующие возрасту; Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики; Наблюдать за правильностью выполнения упражнений; Выполнять требования правил безопасности при занятиях физической культурой; Применять правила личной гигиены и требования к спортивной одежде.</p>	<p>Познавательные УУД</p> <p>Общеучебные:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение структурировать знания, • Выделение и формулирование учебной цели. • Поиск и выделение необходимой информации • Анализ объектов; • Синтез, как составление целого из частей • Классификация объектов.

Календарно – тематическое планирование

№п/п	№ в теме	Дата		Тема урока	Элементы содержания	Характеристика основной деятельности обучающихся	Планируемые предметные результаты
		план	факт				
Легкая атлетика (11 часов)							
1	1	01.09		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с высоким подниманием бедра. Подвижная игра «Пустое место»	Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с максимальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое место». Развитие скоростных способностей. Инструктаж по ТБ	<p>Описывать технику беговых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики</p>
2	2	03.09		Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p>	<p>Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.</p>

					возникновения		
3	3	04.09		Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
4	4	08.09		Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи»	Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей. Олимпийские игры: история возникновения		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
5	5	10.09		Ходьба и бег. Стартовый контроль: бег 30, 60 м. Подвижная игра «Смена сторон»	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена сторон». Понятия: <i>эстафета,</i>		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной

					<i>старт, финиш</i>		скоростью до 60 м.
6	6	11.09		Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье	<p>Описывать технику прыжковых упражнений</p> <p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	<p>Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега</p>
7	7	15.09		Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди».	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств. Влияние бега на здоровье		<p>Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега</p>
8	8	17.09		Прыжки. Стартовый контроль: прыжок в длину с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки».	Прыжок в длину с разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в		<p>Уметь правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега</p>

					беge, прыжках		
9	9	18.09		Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель
10	10	22.09	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в метаниях	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч в цель		
11	11	24.09	Метание. <i>Стартовый контроль: метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.</i>	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	Уметь правильно выполнять движения в метании		

				Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств. Олимпийское движение современности		различными способами; метать мяч в цель
Кроссовая подготовка (14 часов)							
12	1	25.09		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
13	2	29.09		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p>	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
14	3	01.10		Бег 5 мин. Чередование	Бег 5 мин.		Уметь

				бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».	Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы	<p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p> <p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p>	пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
15	4	02.10		Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
16	5	06.10		Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк во рву».	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
17	6	08.10		Бег 6 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк во рву».	Бег 6 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут,

					и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	<p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз</p>	чередовать бег и ходьбу
18	7	09.10		Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк во рву».	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу</p>
19	8	13.10		Бег 7 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк во рву».	Бег 7 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (90 м бег, 90 м ходьба). Игра «Волк во рву». Развитие выносливости. Расслабление и напряжение мышц при выполнении упражнений		<p>Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу</p>
20	9	15.10		Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра	Бег 8 мин. Преодоление препятствий.		<p>Уметь пробегать в равномерном</p>

				«Перебежка с выручкой».	Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
21	10	16.10		Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
22	11	20.10		Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Бег 8 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
23	12	22.10		Бег 8 мин. Чередование бега и ходьбы.	Бег 8 мин. Преодоление		Уметь пробегать в

				Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Измерение роста, веса, силы		равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
24	13	23.10		Бег 5 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости. Выполнение основных движений с различной скоростью		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
25	14	27.10		Стартовый контроль: кросс 1000 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
Гимнастика (18 часов)							
26	1	29.10		Инструктаж по ТБ Акробатика. Строевые	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений.	Уметь выполнять строевые

				упражнения. Подвижная игра «Что изменилось»	шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. ОРУ. Игра: «Что изменилось?». Развитие	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.	команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
27	2	30.10		Акробатика. Строевые упражнения. Подвижная игра «Что изменилось»	Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
28	3	10.11		Акробатика. Строевые упражнения. Подвижная игра «Что изменилось»		Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации
29	4	12.11		Акробатика. Строевые упражнения. Подвижная игра «Что изменилось»	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа	Проявлять качества силы, координации и выносливости Осваивать технику физических упражнений прикладной направленности. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений.	Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации

					на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Развитие координационных способностей		
30	5	13.11		Акробатика. Строевые упражнения. Подвижная игра «Совушка»	Выполнять команды: «Шире шаг!», «Чаше шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчитайся!». Перекаты и группировка с последующей опорой руками за головой. 2–3 кувырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей	<p>Выявлять характерные признаки гимнастических упражнений при</p> <p>Осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений.</p> <p>Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой! ».</p> <p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p> <p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p>	
31	6	17.11		Акробатика. Контрольный норматив: оценка техники выполнения комбинации. Строевые упражнения. Подвижная игра «Совушка»			<p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p> <p>Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации</p>
32	7	19.11		Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения. Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках. Подтягивание в висе. ОРУ с		<p>Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе</p>
33	8	20.11		Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения.			<p>Уметь выполнять строевые</p>

				Подвижная игра «Маскировка в колоннах»	предметами. Игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей	<p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	команды, висы, подтягивание в висе
34	9	24.11		Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения.	Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Вис на согнутых руках.		Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе
35	10	26.11		Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения.	Подтягивание в висе. Упражнения в упоре лежа и стоя на коленях и в упоре на гимнастической скамейке. ОРУ с предметами.		Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе
36	11	27.11		Висы. Подтягивание в висе. Строевые упражнения.	ОРУ с предметами. Развитие силовых способностей		Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе
37	12	01.12		Висы. Контрольный норматив: подтягивание, отжимание от скамейки. Строевые упражнения.			Уметь выполнять строевые команды, висы, подтягивание в висе
38	13	03.12		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну		Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок
39	14	04.12		Опорный прыжок,			Уметь лазать по

				лазание, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Посадка картофеля»	(высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей		гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок
40	15	08.12		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Посадка картофеля»			Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок
41	16	10.12		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Посадка картофеля»			Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок
42	17	11.12		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Посадка картофеля»	Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шагами по бревну (высота до 1 м). Перелезание через гимнастического коня. Лазание по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях. Игра «Посадка картофеля».		Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок
43	18	15.12		Опорный прыжок, лазание, упражнения в равновесии. Подвижная игра «Посадка картофеля»			Уметь лазать по гимнастической стенке; выполнять опорный прыжок

					Развитие координационных способностей		
Подвижные игры (18 часов)							
44	1	17.12		Инструктаж по ТБ. Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
45	2	18.12		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
46	3	22.12		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
47	4	24.12		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

					Развитие скоростно-силовых способностей	Организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.	
48	5	25.12		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения. Развивать физические качества Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
49	6	12.01		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
50	7	14.01		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.	Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
51	8	15.01		Подвижные игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.	ОРУ в движении. Игры: «Пустое место», «Белые медведи». Эстафеты.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

					Развитие скоростно-силовых способностей		
52	9	19.01		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
53	10	21.01		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
54	11	22.01		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
55	12	26.01		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

					Развитие скоростно-силовых способностей		
56	13	28.01		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
57	14	29.01		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
58	15	02.02		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
59	16	04.02		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием

					Развитие скоростно-силовых способностей		
60	17	05.02		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
61	18	09.02		Подвижные игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты.	ОРУ. Игры: «Прыжки по полосам», «Волк во рву». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей		Уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием
Подвижные игры на основе баскетбола (22 часа)							
62	1	11.02		Инструктаж по ТБ. Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал - садись».	Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Передал – садись». Развитие координационных способностей	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
63	2	12.02		Подвижные игры на		Осваивать универсальные	Уметь владеть

				основе баскетбола. Игра «Передал-садись».		<p>умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p>	мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
64	3	16.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Передал-садись».		<p>Осваивать умения выполнять универсальные физические упражнения.</p> <p>Развивать физические качества</p> <p>Осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятия.</p> <p>Моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств.</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
65	4	18.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра	<p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.</p> <p>Осваивать навыки по самостоятельному выполнению упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
66	5	19.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.</p>	Уметь владеть мячом: держание, передачи на

						<p>Излагать правила и условия проведения подвижных игр.</p> <p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.</p> <p>Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.</p> <p>Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.</p> <p>Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
67	6	25.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».			<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
68	7	26.02		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол</p>
69	8	02.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».			<p>Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в</p>

							процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
70	9	04.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах. Ведение на месте правой и левой рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
71	10	05.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
72	11	09.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-

73	12	11.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		баскетбол Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
74	13	12.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	Ловля и передача мяча на месте в треугольниках, квадратах, круге. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
75	14	16.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Гонка мячей по кругу».	«Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
76	15	18.03		Подвижные игры на основе баскетбола.	Ловля и передача мяча в движении		Уметь владеть мячом:

				Игра «Мяч ловцу».	в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол.		держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
77	16	19.03		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»	Развитие координационных способностей		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
78	17	01.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
79	18	02.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах. Ведение мяча с		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние,

					изменением направления. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Мяч ловцу». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
80	19	06.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
81	20	08.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Мяч ловцу»			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
82	21	09.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Кто быстрее»	Ловля и передача мяча в движении в треугольниках, квадратах, в круге. Ведение мяча с изменением направления.		Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе

					Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Кто быстрее». Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных способностей		подвижных игр; играть в мини-баскетбол
83	22	13.04		Подвижные игры на основе баскетбола. Игра «Кто быстрее»			Уметь владеть мячом: держание, передачи на расстояние, ловля, ведение, броски в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол
Кроссовая подготовка (7 часов)							
84	1	15.04		Инструктаж по ТБ. Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (70 м бег, 100 м ходьба). Игра «Салки на марше». Развитие выносливости. Инструктаж по ТБ	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений. Осваивать технику бега различными способами. Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
85	2	16.04		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Салки на марше».		Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений. Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
86	3	20.04		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк во рву».	Бег 4 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба).	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
87	4	22.04		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Волк	Игра «Волк во рву». Развитие выносливости	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие	Уметь пробегать в равномерном

				во рву».		содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.	темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
88	5	23.04		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (80 м бег, 90 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
89	6	27.04		Бег 4 мин. Чередование бега и ходьбы. Подвижная игра «Перебежка с выручкой».	Бег 5 мин. Преодоление препятствий. Чередование бега и ходьбы (100 м бег, 70 м ходьба). Игра «Перебежка с выручкой». Развитие выносливости	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Уметь пробегать в равномерном темпе 10 минут, чередовать бег и ходьбу
90	7	29.04		Контрольный норматив: бег 1000 м без учёта времени. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Кросс 1 км. Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц		Уметь бегать в равномерном темпе до 10 минут; бегать по слабо пересеченной местности до 1 км
Легкая атлетика (12 часов)							
91	1	30.04		Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 метров.	Ходьба через несколько препятствий. Круговая	Описывать технику беговых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений.	Уметь правильно выполнять основные

				Подвижная игра «Белые медведи»	эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей	<p>Осваивать технику бега различными способами.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.</p> <p>Описывать технику прыжковых упражнений</p>	движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м. Знать правила ТБ на уроках легкой атлетики
92	2	04.05		Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи», «Эстафета зверей»	Ходьба через несколько препятствий. Встречная эстафета. Бег с максимальной скоростью 60 м. Игра «Белые медведи», «Эстафета зверей». Развитие скоростных способностей		Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
93	3	06.05		Ходьба и бег. Бег с максимальной скоростью 60 метров. Подвижная игра «Белые медведи», «Эстафета зверей»			Уметь правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
94	4	07.05		Ходьба и бег. Контрольный норматив: бег 30, 60м. Подвижная игра «Смена сторон»	Бег на результат 30, 60 м. Развитие скоростных способностей. Игра «Смена		Уметь правильно выполнять основные движения в

					сторон»		ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью до 60 м.
95	5	11.05		Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»	Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Осваивать технику прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений.</p> <p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении прыжковых упражнений.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений.</p>	Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
96	6	13.05		Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Гуси-лебеди»			Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
97	7	14.05		Прыжки. Контрольный норматив: прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Прыгающие воробушки»	Прыжок в высоту с прямого разбега с зоны отталкивания. Многоскоки. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие скоростно-силовых качеств		Уметь правильно выполнять движения в прыжках, прыгать в длину с места и с разбега
98	8	18.05		Зачёт. Прыжки в длину с места, с разбега. Подвижная игра «Гуси-	Метание малого мяча с места на дальность и на	Описывать технику бросков большого набивного мяча.	Уметь правильно выполнять

				лебеди»	заданное расстояние. Метание в цель с 4–5 м. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Осваивать технику бросков большого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении бросков большого набивного мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении бросков большого мяча.</p> <p>Описывать технику метания малого мяча.</p>	движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние
99	9	20.05		Метание. Контрольный норматив: метание мяча на дальность	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p> <p>Проявлять качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча.</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние
100	10	21.05		Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-		Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние

					силовых качеств		
101	11	25.05		Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча, вперед вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние
102	12			Метание набивного мяча из разных положений. Подвижная игра «Зайцы в огороде».	Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние.	<p>Описывать технику метания малого мяча.</p> <p>Осваивать технику метания малого мяча.</p> <p>Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча.</p>	Уметь правильно выполнять движения в метании различными способами, метать на дальность и на заданное расстояние

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения учителей
начальных классов

МБОУ Вишневецкой СОШ
28 августа 2020 года № 1

_____ Лунченкова Т.В.
(подпись _____ Ф.И.О
руководителя МО) .

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

_____ Теребунская О.В.
(подпись)

28 августа 2020года