

**Государственное казённое общеобразовательное учреждение Ленинградской области «Подпорожская школа-интернат,
реализующая адаптированные образовательные программы»**

Принята

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2019года

Утверждена

приказом ГКОУ ЛО
«Подпорожская школа-интернат»
№ 116 от 02 сентября 2019года

**Адаптированная рабочая общеобразовательная программа
по предмету «Физкультура»
5 класс
на 2019 – 2020учебный год**

Ответственный за реализацию программы
Учитель Геман Мария Вячеславовна

г.Подпорожье
2019 год

Структура рабочей программы

1. Пояснительная записка.
2. Место предмета в учебном плане.
3. Планируемые результаты освоения программы.
4. Содержание программы.
5. Система оценки достижения планируемых результатов.
6. Учебно-тематическое планирование.
7. Календарно-тематическое планирование.
8. Лист внесения изменений.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Физкультура» составлена на основе АООП для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с БУП-2002. В системе предметов образовательной школы курс «Физическая культура» входит в обязательную часть предметных областей учебного плана. Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся, к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

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

Основной целью изучения физкультуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи, реализуемые в ходе уроков физкультуры:

- воспитание интереса к физической культуре и спорту;
- овладение основами доступных видов спорта (лёгкой атлетикой, гимнастикой, лыжной подготовкой и др.) в соответствии с возрастными и психофизическими особенностями обучающихся;
- коррекция недостатков познавательной сферы и психомоторного развития; развитие и совершенствование волевой сферы; формирование социально приемлемых форм поведения, предупреждение проявлений деструктивного поведения (крик, агрессия, само агрессия, стереотипии и др.) в процессе уроков и во вне учебной деятельности;
- воспитание нравственных качеств и свойств личности; содействие военно-патриотической подготовке.

Психолого-педагогическая характеристика

Специфика деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры — чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

Обучающиеся должны на уроке проявлять больше самостоятельности при постоянном контроле и помощи учителя. Определяя содержание занятий, следует исходить из конкретных задач обучения и особенностей контингента обучающихся.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение имеет активность обучающихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к

оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

При прохождении каждого раздела программы необходимо предусматривать задания, требующие применения сформированных навыков и умений в более сложных ситуациях (соревнования, смена мест проведения занятий, увеличение или уменьшение комплексов упражнений и т. д.)

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений физического и психического развития.

У многих обучающихся наблюдаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы, замечено отставание в росте, весе, непропорциональное телосложение и т.д; нередко имеют место стертые двигательные нарушения, которые могут быть незамеченными в бытовых условиях-проявляются только при увеличении физической нагрузки.

Двигательная недостаточность особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно- временной организации моторного акта.

Недоразвитие интеллекта, в частности речи, добавляется к характеристике физического недоразвития и это приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий, требует дополнительного внимания учителя физкультуры.

В классах имеются дети с хорошо развитой моторикой - это обуславливает необходимость дифференцированного индивидуального подхода.

Учитель физкультуры должен хорошо знать потенциальную специфику каждого нарушения.

Учитель должен плотно работать с врачом школы - только так можно успешно решать коррекционные задачи, стоящие перед ним.

Особого внимания требуют дети с эпилепсией, заболеваниями ЦНС- для них важен особый охранительный режим, исключающий перегрузки.

Условно 5 класс можно разделить на 2 уровня. При отборе учебного материала в рабочей программе учтены возможности обучающихся по усвоению программы, умение практически применять на практике полученные знания. Программой предусмотрен дифференцированный подход, который основан на разграничении обучающихся, воспитанников по двум уровням усвоения образовательной программы.

1-й уровень – Большинство осваиваемых движений выполняется обучающимися активно, наблюдается согласованность в движениях рук и ног (в ходьбе и беге); обучающиеся, воспитанники хорошо реагируют на сигнал и действуют в соответствии с ним; выдерживают заданный темп, проявляют положительное эмоциональное отношение к двигательной деятельности, самостоятельно воспроизводят ранее освоенные движения.

2-й уровень - Движения обучающихся – импульсивные, напряжённые, скованные, плохо скоординированные; реакция на сигнал замедленная, темп выполнения большинства упражнений медленный. В подвижных играх активны, эмоциональны, часто требуется помощь учителя, необходим дополнительный показ упражнений.

Особенности обучения

Недоразвитие познавательной, эмоционально-волевой и личностной сфер обучающихся с умственной отсталостью разных групп проявляется не только в качественных и количественных отклонениях от нормы, но и в глубоком своеобразии их социализации. Они способны к

развитию. Хотя оно и осуществляется замедленно, атипично, а иногда с резкими изменениями всей психической деятельности ребенка. При этом, несмотря на многообразие индивидуальных вариантов структуры данного нарушения, перспективы образования обучающихся с умственной отсталостью детерминированы в основном степенью выраженности недоразвития интеллекта, при этом образование, в любом случае, остается нецензовым.

Таким образом, современные научные представления об особенностях психофизического развития разных групп обучающихся с УО позволяют выделить образовательные потребности, как общие для всех обучающихся с ОВЗ, так и специфические.

К общим потребностям относятся:

- Обязательность непрерывности коррекционно – развивающего процесса, реализуемого через содержание образовательных областей, так и в процессе индивидуальной работы;
- Раннее получение специальной помощи средствами образования.
- Психологическое сопровождение, оптимизирующее взаимодействие ребенка с педагогами и учениками;
- Психологическое сопровождение, направленное на установление взаимодействия семьи и образовательной организации;
- Постепенное расширение образовательного пространства, выходящего за пределы образовательной организации.

Для обучающихся, с легкой УО, характерны следующие специфические образовательные потребности:

- Увеличение сроков освоения адаптированной образовательной программы до 12 лет;
- Наглядно – действенный характер содержания образования;
- Упрощение системы учебно – познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- Введение учебных предметов, способствующих формированию представлений об естественных и социальных компонентах окружающего мира; отработка средств коммуникации , социально – бытовых навыков.
- Специальное обучение «переносу» сформированных знаний, умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- Обеспечение обязательности профильного трудового образования;
- 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 умственной отсталостью;
- Использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;
- Стимуляция познавательной активности , формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним.

2. Место предмета в учебном плане

Данная программа адресована обучающимся 5 класса ГКОУ ЛО «Подпорожская школа – интернат, реализующая адаптированные образовательные программы».

Программа рассчитана на 1 год.

Объём учебного времени: 102 часа.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 3 часа в неделю.

Возможно уменьшение количества часов, в зависимости от изменения годового календарного учебного графика, сроков каникул, выпадения уроков на праздничные дни. На каждый изучаемый раздел отведено определенное количество часов, указанное в тематическом плане, которое может меняться (увеличиваться или уменьшаться) в зависимости от уровня усвоения темы обучающимися. Поэтому важен не только дифференцированный подход в обучении, но и неоднократное повторение, закрепление пройденного материала.

3. Планируемые результаты освоения программы

Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный. Достаточный уровень овладения предметных результатов не является обязательным для всех обучающихся. Минимальный уровень является обязательным для всех обучающихся с умственной отсталостью.

Предметные результаты освоения учебного предмета физическая культура на конец обучения в старших классах:

Минимальный уровень:

- знания о физической культуре как о системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрация правильной осанки, видов ходьбы под музыку, комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя), комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбор (под руководством учителя) спортивной одежды и обуви в зависимости от погодных условий и времени года;
- знания об основных физических качествах человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрация жизненно важных способов передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах);
- определение индивидуальных показателей физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участие со сверстниками в подвижных и спортивных играх;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применение спортивного инвентаря, тренажёрных устройств на уровне физической культуры.

Достаточный уровень:

- выполнение общеразвивающих и корригирующих упражнений без предметов: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа, комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнение строевых действий в шеренге и колонне;
- знание видов лыжного спорта, демонстрация техники лыжных ходов, знание температурных норм для занятий;
- выполнение акробатических и гимнастических комбинаций на доступном уровне;
- использование разметки спортивной площадки при выполнении физических упражнений;
- пользование спортивным инвентарём и тренажёрным оборудованием;
- правильная ориентировка в пространстве спортивного зала и на стадионе.

Личностные учебные действия	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
Коммуникативные учебные действия	вступать в контакт и работать в коллективе (учитель -ученик, ученик – ученик, ученик – класс, учитель-класс)
	обращаться за помощью и принимать помощь
	сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях
Регулятивные учебные действия	ориентироваться в пространстве спортивного зала
	работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место
	оценка собственного поведения и поведения окружающих

Познавательные учебные действия	анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения
	изложение фактов истории развития физической культуры, характеристика её роли и значения в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью
	объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их

4. Содержание программы

В программе по физической культуре в 5 классе выделяют следующие разделы:

Основы знаний

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям. История физической культуры. Физическая культура (основные понятия). Человек занимается физкультурой.

Лёгкая атлетика

Ходьба.

Бег.

Прыжки.

Метание.

Гимнастика.

Строевые упражнения.

Лазанье.

Висы.

Равновесие.

Гимнастика с элементами акробатических упражнений.

Лыжная подготовка.

Подвижные и спортивные игры

Пионербол.

Коррекционные игры:

Игры с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием

Игры с бегом на скорость

Игры с прыжками в высоту, длину
 Игры с метанием мяча на дальность и в цель
 Игры с элементами пионербола

Рабочая программа составлена на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

№	Название раздела	Количество часов
	1 четверть.	27ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	19ч.
3.	Пионербол.	8ч.
	2 четверть.	21ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Гимнастика.	15ч.
3.	Пионербол.	6ч.
	3 четверть.	33ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Лыжная подготовка.	20ч.
3.	Гимнастика с элементами акробатических упражнений.	10ч.

4.	Подвижные игры.	3ч.
	4 четверть.	21ч.
1.	Основы знаний.	в процессе урока
2.	Легкая атлетика.	18ч.
3.	Подвижные игры.	3ч.
	Итого:102 часа.	

5. Система оценки достижения планируемых результатов

Результаты достижений обучающихся с умственной отсталостью в овладении АООП являются значимыми для оценки качества образования обучающихся.

При определении подходов к осуществлению оценки результатов целесообразно опираться на следующие **принципы**:

- 1) дифференциации оценки достижений с учетом типологических и индивидуальных особенностей развития и особых образовательных потребностей обучающихся с умственной отсталостью;
- 2) динамичности оценки достижений, предполагающей изучение изменений психического и социального развития, индивидуальных способностей и возможностей обучающихся;
- 3) единства параметров, критериев и инструментария оценки достижений в освоении содержания АООП, что сможет обеспечить объективность оценки в разных образовательных организациях.

Освоение АООП обеспечивает достижение обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) следующих результатов : **личностных и предметных.**

Личностные результаты освоения АООП включают индивидуально-личностные качества, жизненные и социальные компетенции обучающегося и ценностные установки.

Достижение личностных результатов обеспечивается содержанием отдельных предметов и внеурочной деятельности; овладением доступными видами деятельности; опытом социального взаимодействия.

Предметные результаты освоения АООП включают освоенные обучающимися знания и умения, специфичные для каждой предметной области, готовность к их применению. Предметные результаты, достигнутые обучающимися с умственной отсталостью, не являются

основным критерием при принятии решения о переводе обучающегося в следующий класс и рассматриваются как одна из составляющих при оценке итоговых достижений.

Таблица оценки сформированности базовых учебных действий

Группа БУД	Перечень учебных действий	Оценка сформированности (в баллах)					
		0	1	2	3	4	5
Личностные учебные действия	осознанно выполнять обязанности ученика, члена школьного коллектива, пользоваться соответствующими правами						
	гордиться школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей						
	адекватно эмоционально откликаться на произведения литературы, музыки, живописи и др.						
	уважительно и бережно относиться к людям труда и результатам их деятельности						
	активно включаться в общепользную социальную деятельность						

	осознанно относиться к выбору профессии						
	бережно относиться к культурно-историческому наследию родного края и страны						
	понимать личную ответственность за свои поступки на основе представлений о этических нормах и правилах поведения в современном обществе						
	соблюдать правила безопасного и бережного поведения в природе и обществе						
	Максимум 45 баллов						
Коммуникативные учебные действия	вступать и поддерживать коммуникацию в разных ситуациях социального взаимодействия (учебных, трудовых, бытовых и др.)						
	слушать собеседника, вступать в диалог и поддерживать его, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою точку зрения, аргументировать свою позицию						

	дифференцированно использовать разные виды речевых высказываний (вопросы, ответы, повествование, отрицание и др.) в коммуникативных ситуациях с учетом специфики участников (возраст, социальный статус, знакомый - незнакомый и т.п.)						
	использовать разные виды делового письма для решения жизненно значимых задач						
	использовать разные источники и средства получения информации для решения коммуникативных и познавательных задач, в том числе информационные						
	Максимум 25 баллов						
Регулятивные учебные действия	принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач, осуществлять коллективный поиск средств их осуществления						
	осознанно действовать на основе разных видов инструкций для решения практических и учебных задач						

	осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих						
	осуществлять самооценку и самоконтроль в деятельности, адекватно реагировать на внешний контроль и оценку, корректировать в соответствии с ней свою деятельность						
Максимум 20 баллов							
Познаватель- ные	дифференцированно воспринимать окружающий мир, его временно-пространственную организацию						
	использовать логические действия (сравнение, анализ, синтез, обобщение, классификацию, установление аналогий, закономерностей, причинно-следственных связей) на наглядном, доступном вербальном материале, основе практической деятельности в соответствии с индивидуальными возможностями						
	применять начальные сведения о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных,						

	технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета и для решения познавательных и практических задач						
	использовать в жизни и деятельности некоторые межпредметные знания, отражающие доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами						
	Максимум 20 баллов						

Критерии:

0 баллов – действия отсутствуют, обучающийся не понимает его смысла, не включается в процесс выполнения вместе с учителем;

1 балл – смысл действия понимает, связывает с конкретной ситуацией, выполняет действие только по прямому указанию учителя, при необходимости требует оказания помощи.

2 балла – преимущественно выполняет действие по указанию учителя, в отдельных ситуациях способен выполнить его самостоятельно;

3 балла – способен самостоятельно выполнять действие в определенных ситуациях, нередко допускает ошибки, которые исправляет по прямому указанию учителя;

4 балла – способен самостоятельно применять действие, но иногда допускает ошибки, которые исправляет по замечанию учителя;

5 баллов – самостоятельно применяет действие в любой ситуации.

Для обучающихся 2-9 классов в школе используется 5-балльная система оценки знаний, умений и навыков (минимальный балл – 2, максимальный балл – 5). Оценка выполнения заданий производится по 5 балльной системе: 5 (отлично), 4 (хорошо), 3 (удовлетворительно), 2 (неудовлетворительно).

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность оттапливания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной-двух значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Самостоятельность применения усвоенных знаний.

Жизненные компетенции:

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;
 - укреплять и сохранять здоровье на протяжении всей жизни;
 - самостоятельно подобрать упражнения для утренней гимнастики.

6. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Основные технологии обучения:

- личностно-ориентированные;
- деятельностный подход;
- уровневая дифференциация;
- информационно-коммуникативные;
- здоровьесберегающие;
- игровые.

Основными видами деятельности учащихся по предмету являются:

- Беседа (диалог).
- Самостоятельная работа.
- Подвижные игры.
- Работа со спортивным инвентарём.
- Рассказ.

- Просмотр видеофильмов, видеороликов о спорте.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса.

- Мячи
- Скакалки
- Компьютер
- Музыкальный центр
- Аудиозаписи
- Маты
- Кегли
- Лыжи

Список литературы:

Основная: 1. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида под редакцией И.М. Бгажноковой, Москва «Просвещение» 2013г.

Дополнительная:

1. Коррекционная педагогика. Научно-методический журнал 6(18), 2006г. Редактор-составитель Орехова Г.А.
2. Величко В.К. Физкультура без травм. – М.: Просвещение, 1993.
3. Квартовкин К.К., Мандриков В.Б. Первая доврачебная помощь при спортивных травмах, внезапных заболеваниях и воздействии /ругих неблагоприятных факторов: Методические рекомендации. – Волгоград: ВМА, 1997.
4. Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-Академ Пресс, 2001.

7. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Дата проведения	Тема урока	Цели урока	Виды деятельности	Планируемые результаты		Формы и виды контроля
					Предметные	БУД	
1 четверть.							
Основы знаний.		Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.					
1-2	02.09 03.09	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Сочетание разновидностей ходьбы (на носках, на пятках, в полуприседе, спиной вперёд) по инструкции учителя.	Научить ходьбе различными способами.	Проводит инструктаж по ТБ. Проводит построение. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Выполнение заданий под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся Ходить различными способами.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при ходьбе К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Предварительный контроль (выявление ЗУН по разделу)
3	05.09	Ходьба на носках с высоким подниманием бедра. Ходьба с остановками для выполнения заданий (присесть, повернуться, выполнить упражнение).	Закрепить ходьбу на носках. Научить правильно выполнять ходьбу с высоким подниманием бедра.	Построение класса. Разминка. Ознакомление с новым понятием «бедра». Объяснение и показ техники выполнения ходьбы с высоким подниманием бедра.	Расширят представления о видах ходьбы.	Р -научатся осуществлять контроль точности выполнения задания П -правильно выполнять движения при ходьбе К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Выполнение задания.
4	09.09	Медленный бег в равномерном темпе до 4 мин. Бег широким шагом на носках (коридор 20-30см).	Научить выдерживать небольшой темп, не ускорять и замедлять его, бежать ритмично.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение выполнения задания. Самостоятельное	Научатся распределять свои силы во время бега. Усвоят технику бега на носках широкими шагами.	Р -научатся осуществлять контроль точности выполнения задания П -правильно выполнять движения при беге К -обращаться за помощью и принимать помощь	Текущий контроль

				выполнение под руководством учителя.		Л-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
5-6	10.09 12.09	Бег на скорость 60м с высокого и низкого старта.	Развивать физические качества обучающихся, воспитанников. Способствовать повышению уровня быстроты посредством лёгкоатлетических упражнений.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Бег на время и на скорость. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся распределять свои силы во время бега.	Р-научатся ориентироваться на спортивной площадке П-правильно выполнять основные движения в беге; бегать с максимальной скоростью К- дифференцированно использовать разные виды бега Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль
7-9	16.09 17.09 19.09	Прыжки через скакалку на месте в различном темпе. Прыжки через скакалку, продвигаясь вперёд произвольно.	Обучать обучающихся, воспитанников прыжкам через скакалку. Развивать координацию движений.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказ и показ заданий. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Узнают о видах прыжках через скакалку. Усвоят Технику прыжков через скакалку.	Р-научатся контролировать свои действия П-правильно выполнять основные движения в прыжках через скакалку К- дифференцированно использовать разные виды бега Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.
10-12	23.09 24.09 26.09	Прыжки в длину с места	Сформировать умения и навыки в прыжках в длину. Вызвать положительный эмоциональный	Вступительная беседа о прыжках в длину. Инструктаж по ТБ. Рассказ учителя о технике выполнения. Показ. Самостоятельное	Усвоят технику выполнения прыжка В длину с места	Р-научатся ориентироваться на спортивной площадке П-правильно выполнять движения при прыжке в Длину с места	Тематический контроль

			настрой, интерес к занятиям спортом.	выполнение под руководством учителя. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
13	30.09	Метание мячей в вертикальную цель.	Учить метанию малого мяча в вертикальную цель.	Построение класса. Разминка. Объясняет технику выполнения метания мяча. Показ. Самостоятельное выполнение.	Научатся выполнять технику метания малого мяча в цель.	Р -умение технически правильно выполнять двигательные действия П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -выражают готовность слушать собеседника и вести диалог Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
14-15	01.10 03.10	Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м).	Обучать технике метания малого мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.

16-19	07.10 08.10 10.10 14.10	Передача набивного мяча с лева на право и наоборот в кругу(вес 2 кг).	Познакомить с набивным мячом. Рассказать о передачинабивного мяча.	Инструктаж по ТБ. Построение класса. Сообщение темы урока. Рассказ и показ выполнения задания. Работа в парах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Получат представления о набивном мяче. Усвоят технику выполнения передачи набивного мяча.	Р -научатся контролировать свои действия П -получать первоначальные сведения о набивном мяче К - научатся слушать и понимать речь учителя и одноклассников Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Выполнение заданий.
20-21	15.10 17.10	Пионербол. Ознакомление с правилами игры, расстановка игроков на площадке.	Познакомить с правилами игры. Рассказать порядок расстановки игроков на площадке.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Показ расстановки игроков на площадке.	Усвоят правила игры. Познакомятся с техникой расстановки игроков на площадке.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -Получат первоначальные сведения о расстановки игроков на площадке К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Текущий контроль.
22-24	21.10 22.10 24.10	Пионербол. Ловля мяча над головой.	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры.	Научатся соблюдать правила поведения во время подвижных игр.	Р - научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками	Текущий контроль.

						<p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	
25-27	28.10 29.10 31.10	Пионербол. Подача мяча двумя руками снизу, боковая подача	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры.	Освоят технику выполнения подачи мяча	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П- уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками</p> <p>К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль

2 четверть.

28	11.11	<p>Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Лазанье по гимнастической стенке вверх и вниз с изменением способа лазания в процессе выполнения по словесной инструкции учителя.</p>	<p>Создать условия для формирования у обучающихся, воспитанников умения выполнять лазанье по гимнастической стенке.</p>	<p>Сообщение плана урока. Инструктаж по ТБ. Объяснение нового материала. Показ техники выполнения. Первичное закрепление материала.</p>	<p>Освоят технику лазанья по гимнастической стенке.</p>	<p>Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке П-применять начальные сведения о лазанье по гимнастической стенке К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов</p>	<p>Текущий контроль</p>
----	-------	---	---	---	---	--	-------------------------

29	12.11	Лазание по гимнастической стенке по диагонали.	Ознакомить с техникой лазания по гимнастической стенке по диагонали.	Построение класса. Объяснение нового материала. Первичное закрепление материала. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять технику лазания по гимнастической стенке по диагонали.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический (фронтальный) контроль
30	14.11	Лазание по наклонной гимнастической скамейке под углом 45 градусов.	Познакомить с наклонной гимнастической скамейкой. Научить выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение, показ, самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять лазание по наклонной гимнастической скамейке.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Групповой и индивидуальный контроль.
31-32	18.11 19.11	Перелезание через 2-3 препятствия разной высоты (до 1 м).	Научить соблюдать ТБ, дистанцию.	Построение класса. Разминка. Сообщение темы урока. Объяснения задания. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности.	Научатся выполнять перелезания через препятствия.	Р -оценка собственного поведения и поведения окружающих П -научатся наблюдать, сравнивать, анализировать К -сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л -оказывать помощь своим сверстникам,	Индивидуальный контроль.

						нахождение с ними общего языка и общих интересов	
33	21.11	Вис на руках на рейке гимнастической стенке.	Обучать правильному хвату в вися на гимнастической стенке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся висеть на гимнастической стенке.	Р- научатся ориентироваться на гимнастической стенке П- научатся использовать виды висов на гимнастической стенке К- научатся вступать в диалог и поддерживать его Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Индивидуальный контроль.
34	25.11	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с ударами мяча о пол и его ловлей.	Познакомить с техникой хождения по гимнастической скамейке. Развивать навыки хождения, чувство равновесия, координационные способности, ловкость и быстроту.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение техники ходьбы по гимнастической скамейке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с упражнениями.	Р- научатся ориентироваться в спортивном зале П- научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л- оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Текущий контроль.
35	26.11	Равновесие. Повороты на гимнастической скамейке направо, налево.	Научить выполнять повороты, сохранять равновесия.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Освоят технику выполнения поворотов на гимнастической скамейке.	Р- научатся контролировать точность выполнения задания П- научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях	Индивидуальный контроль.

				воспитанников на уроке.		Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
36	28.11	Равновесие. Ходьба по гимнастической скамейке с подбрасыванием и ловлей мяча.	Научить выполнять технику выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение материала урока. Показ. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся ходить по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Р-научатся контролировать точность выполнения задания П-научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке К-сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных жизненных и социальных ситуациях Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Индивидуальный контроль.
37	02.12	Равновесие на левой (правой) ноге на полу без поддержки.	Обучить технике выполнения стойке на одной ноге обучающихся, воспитанников.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Рассказать о понятие «равновесие». Показ учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Смогут выполнить стойку на одной ноге. Проверить друг у друга.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-научатся выполнять основные упражнения в равновесии К-дифференцированно использовать разные виды равновесия Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Взаимопроверка.
38	03.12	Равновесие. Ходьба приставными шагами по гимнастической скамейке с перешагиваниями через	Научить держать равновесие.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Повторение изученного материала. Показ	Научатся выполнять ходьбу по гимнастической скамейке приставными шагами.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала	Индивидуальный контроль.

		верёвочку на высоте 20-30см.		учителем упражнений. Самостоятельное выполнение. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		П -научатся выполнять основные упражнения в равновесии К -дифференцированно использовать разные виды равновесия Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
39-40	05.12 09.12	Равновесие. Расхождение вдвоём при встрече поворотом.	Обучить техники выполнения расхождения вдвоём при встрече.	Построение класса. Повторение изученного материала. Объяснение нового материала. Показ. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся выполнять расхождение вдвоём при встрече.	Р - научатся ориентироваться на гимнастической скамейке или на полу П -научатся выполнять технику расхождения К -сотрудничать со взрослыми и сверстниками Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Тематический контроль.
41	10.12	Равновесие на одной ноге «ласточка» (скамейка).	Изучить технику выполнения упражнений в равновесии «ласточка».	Построение класса. Повторение изученного материала. Показ и объяснение техники выполнения равновесия «ласточка». Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Получать возможность научиться выполнять равновесие «ласточка».	Р -ориентируются на показ движений учителем П -анализ и объективная оценка результатов собственного труда К -овладеют способностью слушать собеседника и вести диалог, вступать в речевое общение Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Устный опрос.

42	12.12	Равновесие. Набивные мячи (бросание и ловля мяча).	Научить правильно работать с набивными мячами.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Расширят представления об упражнениях с набивными мячами.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-научатся анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда</p> <p>К-дифференцированно использовать разные виды ходьбы</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Взаимопроверка.
43-45	16.12 17.12 19.12	Пионербол. Боковая подача.	Создать представление о технике боковой подачи. Обучить технике боковой подачи..	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Объяснение нового материала. Показ задания. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Получат представление о технике выполнения боковой подачи. Усвоят технику выполнения боковой подачи.	<p>Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p> <p>П-применять начальные сведения о выполнении упражнения</p> <p>К- сотрудничать со взрослыми и сверстниками</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Текущий контроль.
46-48	23.12 24.12 26.12	Пионербол. Розыгрыш мяча на три паса.	Развивать интерес детей к физической культуре на основе подвижных игр. Познакомить с	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Разминка. Объяснение и показ нового	Познакомятся с техникой выполнения. Усвоят технику выполнения.	<p>Р-научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала</p>	Тематический контроль

			техникой выполнения упражнения.	материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		П- получают первоначальные сведения об изучаемом упражнении К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
3 четверть.							
49		Лыжная подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Построение в одну колонну. Совершенствование попеременного двушажного хода.	Обучать выполнению построению на лыжах.	Создать эмоциональный настрой на изучение нового материала. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Инструктаж по ТБ. Выполнение команд. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся,	Научатся строиться в колонне на лыжах.	Р- научатся ориентироваться на спортивной площадке П- уметь правильно передвигаться на лыжах К- управление коммуникацией – адекватно использовать речь Л- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в	Проверка знаний ТБ.

				воспитанников на уроке.		достижении поставленных целей	
50-52		Одновременный бесшажный ход.	Разучить бесшажный ход	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы.</p> <p>Разминка. Объяснение нового материала.</p> <p>Показ.</p> <p>Самостоятельное выполнение под руководством учителя.</p> <p>Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.</p>	<p>Познакомятся с техникой хода на лыжах.</p> <p>Усвоят технику бесшажного хода.</p>	<p>Р-научатся контролировать свои действия</p> <p>П-получат первоначальные действия о техники выполнения</p> <p>К-управление коммуникацией – адекватно использовать речь</p> <p>Л-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Выполнение заданий.
53-56		Спуск в низкой стойке .	<p>Ознакомить с техникой спуска с горы в низкой стойке.</p> <p>Формировать умения колонне с соблюдением дистанции.</p>	<p>Построение класса.</p> <p>Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку.</p> <p>Сообщение темы задания.</p> <p>Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.</p>	Освоят технику спуска в низкой стойке	<p>Р-научатся контролировать свои действия</p> <p>П-научатся спускаться с горы в низкой стойке.</p> <p>К-управление коммуникацией – адекватно использовать речь</p> <p>Л-проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей</p>	Индивидуальный контроль
57-59		Торможения плугом	Разучить технику торможения плугом	<p>Построение класса.</p> <p>Сообщение темы</p>	Освоят технику выполнения торможения	Р -умение выполнять задание в соответствии с	

			<p>урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Объяснение нового материала. Показ выполнения техники спуска с горки в низкой и основной стойке. Самостоятельное выполнение спуска с горки в основной стойке. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.</p>	<p>плугом с горки.</p>	<p>целью и анализировать технику выполнения упражнений П-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	<p>Оценка выполнения спусков.</p>
--	--	--	---	------------------------	--	-----------------------------------

60-63	Лыжные эстафеты по кругу 200-300м	Разучить правила передачи эстафеты.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Рассказ учителя о новом материале. Самостоятельное выполнение эстафеты. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят правила передачи эстафеты.	<p>Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений</p> <p>П-усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений и заданий</p> <p>К-формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания</p>	Оценка выполнения подъёмов.
64	Передвижение на лыжах в быстром темпе на отрезке 40-50 м.	Формировать умения двигаться на лыжах по учебной лыжне.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности	Освоят технику передвижения на лыжах, двигательные действия.	<p>Р-умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать</p>	Индивидуальное выполнение задания.

				обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.		технику выполнения упражнений П -усвоят технику передвижения на лыжах К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
65		Передвижение на лыжах 2 км девочки, 3 км мальчики.	Формировать умения двигаться на лыжах по учебной лыжне.	Построение класса. Сообщение темы урока. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Самостоятельное выполнение передвижение на лыжах. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Освоят технику передвижения на лыжах, двигательные действия.	Р -умение выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений П -усвоят технику передвижения на лыжах К -формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Индивидуальное выполнение задания.
66-67		Игры «Снайперы», «Быстрый лыжник», «Точно остановиться».	Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на свежем воздухе. Формировать физические	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр на улице.	Р - научатся ориентироваться на спортивной площадке П - научатся играть в подвижные игры на улице К -научатся договариваться о распределении функций	Текущий контроль.

			двигательные компетенции через игровую деятельность.	обучающихся, воспитанников на уроке.		и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
68-70		Гимнастика Ходьба по диагонали и противоходом налево, направо.	Повторить инструктаж по ТБ. Ознакомить с техникой выполнения ходьбы по диагонали и противоходом.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Усвоят технику выполнения ходьбы по диагонали и противоходом.	Р -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П - уметь выполнять строевые команды Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	
71-74		Передвижение на руках в упоре лежа по кругу	Повторить инструктаж по ТБ. Ознакомить с техникой выполнения Передвижения в упоре лежа.	Построение класса. Сообщение темы урока. Объяснение и показ нового материала. Самостоятельное выполнение под руководством учителя (строго индивидуально). Оценка деятельности обучающихся,	Научатся соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. Освоят технику выполнения Передвижения в упоре лежа.	Р -планирование – выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П -уметь выполнять акробатические элементы отдельно и в комбинации К -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать	Оценка техники выполнения стойки на лопатках.

				воспитанников.		собеседника Л-оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	
--	--	--	--	----------------	--	--	--

75-76	Ходьба по гимнастической скамье с различным положением рук.	Инструктаж по ТБ. Научить выполнять технику выполнения ходьбы по гимнастической скамейке с выполнением заданий.	Повторение изученного. Вступительное слово учителя. Продолжение работы на гимнастических матах. Показ нового акробатического упражнения. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся технике выполнения ходьбы по гимнастической стенке с выполнением заданий.	Р -выполнять действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации П -уметь выполнять задания на гимнастической стенке К -инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, слушать собеседника Л -оказывать помощь своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов	Оценка техники выполнения мостика.
77-78-79	Подвижные игры на снегу («Снайперы», «Охотники», «Догони», «Кто дальше»).	Объяснить правильного использования зимних игр и развлечений на свежем воздухе. Формировать физические двигательные компетенции через игровую деятельность.	Построение класса. Сообщение темы урока. Инструктаж по ТБ. Разминка. Объяснение правил игр. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр на улице.	Р - научатся ориентироваться на спортивной площадке П - научатся играть в подвижные игры на улице К -научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л -активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
4 четверть.						
80-81	Лёгкая атлетика. Инструктаж по технике безопасности. Перестроение из колонны по одному в колонну по два.	Повторить инструктаж по ТБ. Научить видам перестроения.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Выполнение перестроения за учителем и вместе с ним. Подведение	Научатся соблюдать дисциплину и технику безопасности во время занятий в спортивном зале. Освоят технику перестроения из колонны по одному в колонну по два.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять виды перестроений К -обращаться за помощью и принимать помощь Л -проявлять	Устный опрос.

				итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	
82		Ходьба приставными шагами левым и правым боком.	Научить техники выполнения приставных шагов.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Сообщение темы урока. Самостоятельное выполнение под руководством учителя.	Научатся выполнять приставные шаги.	<p>Р-научатся контролировать свои действия</p> <p>П-правильно выполнять основные движения в ходьбе</p> <p>К- дифференцированно использовать разные виды бега</p> <p>Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками</p>	Устный опрос.
83		Ходьба с различными положениями рук, с предметами в правой, левой руке.	Научить выполнять ходьбу с различными положениями рук и с предметами.	Построение класса. Инструктаж по ТБ. Проверка готовности обучающихся, воспитанников к уроку. Разминка. Объяснение материала.	Научаться выполнять ходьбу с предметами.	<p>Р-развивать умения выделять и формулировать, то что усвоено и , что нужно усвоить</p>	Текущий контроль

				Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.		П -правильно выполнять основные движения в ходьбе К - формировать умения оценивать собственное поведение и поведение окружающих Л -формировать навыки контроля и самоконтроля за состоянием здоровья	
84-85		Бег с преодолением малых препятствий в среднем темпе.	Подготовка обучающихся к бегу с преодолением небольших препятствий.	Построение класса. Разминка. Самостоятельное выполнение под руководством учителя Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся преодолевать малые препятствия.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -усвоят технику выполнения разучиваемых упражнений К - научатся вступать в диалог и поддерживать его Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Тематический контроль.
86-88		Эстафетный бег (60м по кругу).	Обучать техники выполнения эстафетного бега.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии эстафетный бег. Показ техники эстафетного бега..Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Усвоят технику выполнения эстафетного бега.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при беге К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - оказывать помощь своим сверстникам	Устный контроль.
89		Прыжки через скакалку на месте в различном темпе.	Научить выполнять прыжки через скакалку	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение	Научатся выполнять прыжки с сохранением осанки	Р -научатся контролировать свои действия	Устный опрос.

				материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	.	П -правильно выполнять движения при прыжках К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - оказывать помощь своим сверстникам	
90		Прыжки в шаге с приземлением на обе ноги.	Научить выполнять прыжки и приземляться на обе ноги.	Построение класса. Сообщение темы. Разминка. Объяснение материала. Самостоятельное выполнение. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся приземляться на обе ноги после выполнения прыжка.	Р -научатся контролировать свои действия П -правильно выполнять движения при прыжках К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - оказывать помощь своим сверстникам	Текущий контроль.
91-94		Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».	Учить техники выполнения прыжка с разбега способом перешагивание. Обучить технике прыжка в высоту способом перешагивание.	Построение класса. Разминка. Рассказ учителя о новом понятии прыжок способом перешагивание. Показ техники прыжка способом перешагивание. Самостоятельное выполнение под руководством учителя. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Познакомятся с понятием прыжок способом перешагивание. Освоят технику прыжка с разбега способом перешагивание.	Р -научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П -правильно выполнять движения при прыжке с разбега способом перешагивание К -обращаться за помощью и принимать помощь Л - активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	Текущий контроль.
95-97		Метание малого мяча на дальность с 3 шагов с разбега (коридор 10м).	Продолжать обучать технике метания малого мяча из-за спины через плечо на дальность с места.	Построение класса. Объяснение техники метания малого мяча на дальность. Работа с малыми мячами. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Освоят технику метания малого мяча на дальность.	Р -научатся работать со спортивным инвентарём и организовывать рабочее место П -правильно выполнять движения при метании малого мяча К -обращаться за помощью и принимать помощь	Текущий контроль.

						Л- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	
98		Комплексы упражнений на гимнастической скамейке.	Разучить комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Построение класса. Сообщение темы урока. Разминка. Изучение комплекса упражнений на гимнастической скамейке. Выполнение комплекса вместе с учителем. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников на уроке.	Разучат комплекс упражнений на гимнастической скамейке.	Р-научатся контролировать свои действия при выполнении задания П-научатся выполнять комплекс упражнений на гимнастической скамейке К- развивать опыт взаимодействия со сверстниками Л-формировать самостоятельность и личную ответственность за свои поступки	Индивидуальный контроль.
99 - 102		Подвижные игры с бегом на скорость («Пятнашки маршем», «Бег за флажками», «Перебежки с выручкой», Эстафеты).	Создать условия для совершенствования освоенных двигательных умений и действий в подвижных играх на уроке физической культуры.	Вступительная беседа. Инструктаж по технике безопасности. Объяснение правил игры. Подвижные игры. Подведение итогов. Оценка деятельности обучающихся, воспитанников.	Научатся соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Р- научатся ориентироваться в пространстве спортивного зала П-уметь играть в подвижные игры с бегом и прыжками К- научатся договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности Л-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Групповой контроль.

8. Лист внесения изменений.

Класс	Дата	Количество не проведенных уроков	Причина	Согласование с курирующим завучем