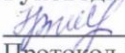


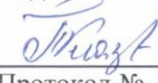
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
Иловлинская средняя общеобразовательная школа № 2
Иловлинского муниципального района Волгоградской области

Рассмотрено на заседании МО
учителей начальных классов

Руководитель МО

 /Улискова Н.В./
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Согласовано
методист

 /Глазкова Т.П./
Протокол № 1 от 30.08.2022г.

Утверждаю
и.о.директора МБОУ СОШ №2

 /Литвинова Е.Е./
Приказ № 244 от 30.08.2022г.

Приказ № 244 от 30.08.2022г.



**Рабочая адаптированная основная образовательная программа
по физической культуре**

для учащихся 4 а класса

**учителя начальных классов
первой квалификационной категории
Зоткиной Татьяны Васильевны**

Иловля 2022-2023 год

Пояснительная записка

Укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению, формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры.

Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни.

Основные цели начального обучения физкультуре:

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных **задач**, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Специфика образовательного процесса.

Цель программы: создание воспитательно-образовательной среды, способствующей сохранению физического, психического, социального здоровья и социализации обучающихся.

Основные задачи программы:

- Обеспечение права ребенка с ограниченными возможностями здоровья на качественное образование.
- Создание условий, обеспечивающих личностный рост всех субъектов образовательного процесса.
- Внедрение технологий здоровьесбережения.
- Обеспечение медико-психолого-педагогического сопровождения обучающихся и выпускников.
- Совершенствование воспитательной работы.
- Обновление деятельности подразделений образовательного учреждения.
- Способствовать повышению профессионального роста всех участников образовательного процесса.

В связи со специфичностью контингента учащихся школы, психофизических возможностей и общего уровня развития школьников с нарушенным слухом при разработке программы *учитывались специфические принципы обучения глухих учащихся.*

Специфические принципы обучения обучающихся:

- учет социальных факторов в формировании личности слабослышащего школьника;
- специальная система обучения глухих детей языку как важнейшее средство преодоления аномального хода развития обучающихся;
- обучение основам наук в единстве с усвоением родного языка как средства общения;

- максимальное обогащение речевой практики;
- активизация разных видов деятельности учащихся в учебно – воспитательном процессе;
- компенсированная направленности обучения в единстве с развитием сенсорной базы глухих детей;
- единство практического овладения системой научных знаний и обучения основам наук.

В преподавании курса окружающего мира в специальной (коррекционной) школе наряду с традиционными формами и методами обучения целесообразно использовать и *специфические методы обучения*. Овладение педагогом специфическими методами обучения позволяет решать специфические задачи по преодолению речевого недоразвития учащихся, формированию их речи как средства общения и орудия мышления. Решение задач речевого развития глухих и слабослышащих учащихся должно пронизывать всю учебно-воспитательную работу. Специфические методы основываются на использовании предметно-практической деятельности в учебном процессе. Для глухих и слабослышащих детей основными источниками знаний являются наблюдения и личный опыт, приобретаемый через предметно-практическую и трудовую деятельность.

В данной программе предусмотрено снижение нагрузки на память учащихся, уменьшение количества биологических терминов и понятий.

2. Общая характеристика курса

Особенностью физической культуры как учебного предмета является ее деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п. Для полноты реализации программного содержания, помимо уроков физической культуры как ведущей формы организации обучения, используются физкультурно-оздоровительные занятия в режиме учебного дня и учебной недели, спортивно-массовые мероприятия и педагогически организованные формы занятий после уроков (спортивные соревнования, спортивные праздники, спортивные кружки, занятия лечебной физической культурой).

При организации целостного образовательного процесса в начальной школе особое значение приобретают межпредметные связи: содержание физической культуры соотносится с содержанием таких учебных предметов, как окружающий мир, литературное чтение, математика и искусство. При этом, разрабатывая межпредметное содержание в структуре этих образовательных дисциплин, целесообразно ориентироваться на расширение и углубление знаний о физической культуре, закрепление общих учебных умений, навыков и способов деятельности, которые формируются в процессе освоения школьниками содержания учебного предмета «Физическая культура». Это, касается прежде всего выполнения правил гигиены, здорового образа жизни, сохранения и укрепления здоровья.

3. Место учебного предмета в учебном плане

На занятия физкультурой во 4 классе начальной школы отводится 2 ч в неделю.

Курс рассчитан на 68 ч (34 учебные недели).

4

5. Результаты освоения учебного предмета в 4 классе

Личностные результаты

- Готовность и способность глухого ребенка к обучению, включая мотивированность к познанию.
- Интерес к освоению новых знаний и способов двигательных действий; положительное отношение к предмету физкультуры.

- Умение самостоятельно определять и высказывать самые простые, общие для всех людей правила поведения при совместной работе и сотрудничестве, приобщение к культуре общества (знание правил общения и их применение).
- Умение вести диалог с учителем, товарищами по классу в ходе решения задачи, выполнения групповой работы.
- Уважительное отношение к мнению собеседника.
- Умение отстаивать собственную точку зрения, проводить простейшие доказательные рассуждения.
- Умение самостоятельно делать выбор, какой поступок совершить, в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения.
- Понимание причин своего успеха или неуспеха в учёбе.
- Стремление к активному участию в соревнованиях, играх и в различных видах деятельности.
- Понимание необходимости осознанного выполнения правил и норм школьной жизни.
- Освоение правил безопасной работы с чертёжными и измерительными инструментами.
- Понимание необходимости бережного отношения спортивному инвентарю и оборудованию и пр.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Определять цель деятельности на уроке, обнаруживать и формулировать учебную проблему с помощью учителя и самостоятельно.
- Понимать, принимать и сохранять учебную задачу и решать её в сотрудничестве с учителем в коллективной деятельности.
- Составлять под руководством учителя план выполнения учебных заданий, проговаривая последовательность выполнения действий.
- Выполнять план действий и проводить пошаговый контроль его выполнения в сотрудничестве с учителем и одноклассниками.
- Высказывать свою версию, пытаться предлагать способ её проверки, работая по предложенному плану, использовать необходимые средства (учебник, простейшие приборы и инструменты).
- В сотрудничестве с учителем находить несколько способов решения учебной задачи, выбирать наиболее рациональный.
- Соотносить выполненное задание с образцом, предложенным учителем.
- Определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем.
- Проводить самооценку и самоконтроль результатов своей учебной деятельности.

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Ориентироваться в своей системе знаний: понимать, что нужна дополнительная информация (знания) для решения учебной задачи в один шаг.
- Добывать новые знания: находить необходимую информацию как в учебнике, так и в предложенных учителем словарях и энциклопедиях; извлекать информацию, представленную в разных формах (текст, таблица, схема, иллюстрация и др.).
- Перерабатывать полученную информацию: наблюдать и делать самостоятельные выводы.
- Проводить сравнение (по одному или нескольким основаниям), понимать выводы, сделанные на основе сравнения;
- Выделять в явлениях несколько признаков, а также различать существенные и несущественные признаки (для изученных физкультурных понятий);

- Выполнять под руководством учителя двигательные действия.
- Проводить аналогию и на её основе строить выводы; проводить классификацию изучаемых объектов.
- Строить простые индуктивные и дедуктивные рассуждения;
- Выполнять элементарную поисковую познавательную деятельность на уроках физкультуры.

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- Слушать и понимать речь других.
- Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Участвовать в диалоге; слушать и понимать других в различных видах деятельности;
- Взаимодействовать со сверстниками в группе, коллективе; принимать участие в совместном с одноклассниками решении проблемы (задачи), выполняя различные роли в группе.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Предметные результаты изучения курса

К концу обучения в 4 классе обучающиеся должны знать/понимать:

- понимать значение укрепления здоровья;
- выполнять распоряжения учителя для построений и перестроений в колонну по одному, в шеренгу, круг, выполнять повороты прыжком;
- выполнять основные виды движений рук, ног, туловища;
- выполнять серии упражнений ритмической гимнастики;
- бросать и ловить мяч;
- прыгать в длину с места и метать малый мяч на дальность;
- сохранять устойчивое равновесие на ограниченной опоре;
- играть в подвижные игры, выполнять игровые задания с элементами баскетбола, волейбола, ручного мяча, футбола;
- передвигаться на лыжах в медленном темпе на расстояние до 500 м.

6. Содержание курса

Легкая атлетика

Бег на 30-60м.

Метание в цель.

Прыжок в длину с места и с разбега

Кроссовая подготовка

Равномерный бег от 3 до 9 мин

Гимнастика

Висы

Строевые упражнения:

1. *Размыкание и смыкание в строю*
2. *Перестроение из одной шеренги в две*
3. *Перестроение из колонны по одному в две*
4. *Расчет на 1 и 2, на 1,2,3, по порядку*

Лазание по гимнастической стенке

Лазание по гимнастическим скамейкам

Кроссовая подготовка

Равномерный бег от 3 до 9 мин

Чередование ходьбы и бега

Легкая атлетика

Прыжок в длину с разбега

Метание малого мяча

Специально-беговые упражнения

Подвижные игры

Календарно-тематическое планирование для 4 класса

№ п/п	Название темы	Основное содержание урока	Кол-во часов	Планируемые результаты						Характеристика деятельности обучающихся
				Дата	Предметные	Метапредметные			Личностные	
						познавательные	коммуникативные	регулятивные		
1.	Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Инструктаж ТБ. ПИ. Построение.	1	02.09	Знать правила поведения и технику безопасности и на уроках физической культуры.	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Запоминать технику безопасности. Вспомнить виды ходьбы.
2.	Ходьба и бег	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение.	1	06.09	Знать правила поведения и технику безопасности и на уроках физической культуры.	Понятие «короткая дистанция».	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Выполнять ОРУ. Ходьба.
3.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	09.09	Знать правила поведения и технику безопасности и на уроках физической культуры.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность, инициативу, ответственность, причины	Играть в подвижную игру «Передал-садись»

									неудач	
4.	Прыжки в длину	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Прыжки в длину. ПИ. Построение	1	13.09	Знать правила поведения и технику безопасност и на уроках физической культур.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно	Потребность в общении с учителем.	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Выполнять ОРУ. Прыгать в длину.
5.	Прыжки в длину способом согнув ноги	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Прыжк и в длину способом согнув ноги ПИ. Построение	1	16.09	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющи мся направлени м движения.	Понятие «короткая дистанция».	Потребность в общении с учителем.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Ходить разными видами ходьбы. Бежать быстро 60 м.
6.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	20.09	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющи мся направлени м движения.	Понятие «короткая дистанция».	Потребность в общении с учителем.	Взаимно контролировать действия друг друга, уметь договариваться	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Играть в подвижную игру «Мяч среднему»
7.	Прыжки в длину с разбега	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Прыжк и в длину с разбега. ПИ. Построение	1	23.09	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющи мся	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Прыгать в длину.

					направление м движения.					
8.	Прыжок в длину с разбега	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Прыжок в длину с разбега. ПИ. Построение	1	27.09	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющи мся направление м движения.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Умение слушать и вступать в диалог.	Способность строить учебно- познавательну ю деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплиниро ванность, трудолюбие	Отталкиваться сильно. За линию не заступать. Прыгать как можно дальше.
9.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	30.09	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземлять	Умение слушать и вступать в диалог.	Вести дискуссию, правильно выразить свои мысли	Учебно- познавательны й интерес и способам решения поставленных задач	Играть в подвижную игру «Борьба за мяч»
10.	Метание малого мяча	Построение.. Ходьба. ОРУ. СБО. Метание. ПИ. Построение	1	04.10	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно- сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодейств ие между сверстниками и педагогами	Самостоятельн о оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельно сть, инициативу, ответственност	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.

									ь, причины неудач	
11.	Метание малого мяча	Построение.. Ходьба. ОРУ. СБО. Метание. ПИ. Построение	1	07.10	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
12.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	11.10	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Понятие «короткая дистанция».	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Играть в подвижную игру «Гонка мячей по кругу»
13.	Метание малого мяча	Построение.. Ходьба. ОРУ. СБО. Метание. ПИ. Построение	1	14.10	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка)	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
14.	Преодоление малых	Построение. Ходьба. Бег с	1	18.10	Уметь выполнять	Уметь правильно	Осуществлять продуктивное	Взаимно контролировать	Активно включаться в	Бегать спокойно. Дышать через

	препятствий .	препятствиям и. ОРУ. СБО. ПИ. Построение			высокий старт с последующим ускорением.	выполнять основные движения в прыжках; правильно приземлять	взаимодействие между сверстниками и педагогами	ь действия друга друга, уметь договариваться	общение с учителем, сверстниками.	нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
15.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	21.10	Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках; правильно приземлять	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга друга, уметь договариваться	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие	Бегать спокойно. Дышать через нос. Играть.
16.	Преодоление малых препятствий .	Построение. Ходьба. Бег с препятствиями и. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	25.10	Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Основы знаний о работе органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Взаимно контролировать действия друга друга, уметь договариваться	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
17.	Преодоление малых препятствий .	Построение. Ходьба. Бег с препятствиями и. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	08.11	Уметь выполнять высокий старт с последующим ускорением.	Понятие «короткая дистанция».	Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельность,	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.

									инициативу, ответственность, причины неудач	
18.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	11.11	Знать правила и технику выполнения челночного бега.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Потребность в общении с учителем.	оказывать поддержку друг другу.	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях Формировать потребности к ЗОЖ	Играть в подвижную игру «Обгони мяч»
19.	Преодоление малых препятствий	Построение. Ходьба. Бег с препятствиями и. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	15.11	Знать правила и технику выполнения челночного бега.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Умение слушать и вступать в диалог.	Эффективно сотрудничать со сверстниками,	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
20.	Преодоление малых препятствий	Построение. Ходьба. Бег с препятствиями и. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	18.11	Знать правила и технику выполнения челночного бега.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.

21.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	22.11	Знать правила и технику выполнения челночного бега.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Активно включаться в общение с учителем, сверстниками. Проявлять дисциплинированность, трудолюбие.	Играть в подвижную игру «Перестрелка»
22.	Чередование ходьбы и бега.	Построение. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	25.11	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках	Эффективно сотрудничать со сверстниками, оказывать поддержку друг другу.	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль,	Учебно-познавательный интерес и способам решения поставленных задач	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
23.	Чередование ходьбы и бега.	Построение. Чередование ходьбы и бега. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	29.11	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Самостоятельно оценивать свои действия и содержательно обосновывать правильность или ошибочность	Оценивать собственную учебную деятельность: свои достижения, самостоятельно, инициативу, ответственность, причины неудач	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.

24.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	02.12	Знать. Бег строем или группой из разных исходных положений с изменяющимся направлением движения.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Способность строить учебно-познавательную деятельность, учитывая все ее компоненты (цель, мотив, прогноз, средства, контроль, оценка).	Управлять своими эмоциями в различных ситуациях. Формировать потребности к ЗОЖ	Играть.
25.	Бросок набивного мяча	Построение. Ходьба. Бег. Бросок набивного мяча. ОРУ. СБО. ПИ. Построение.	1	06.12	Знать правила поведения и технику безопасности и на уроках физической культуры.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
26.	Бросок набивного мяча на оценку	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО.. ПИ. Построение	1	09.12	Знать технику выполнения высокого старта и финиша.	Знание техники бега на скорость, бега на выносливость.	Умение слушать и вступать в диалог.	Взаимно контролировать действия друга, уметь договариваться	Проявлять трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей	Бегать спокойно. Дышать через нос. Перед вами препятствия. Нужно их пройти быстро. Будьте аккуратны.
27.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	13.12	Уметь выполнять высокий старт с	Знание техники бега на скорость, бега на	Эффективно сотрудничать со сверстниками	Взаимно контролировать действия друга, уметь	Активно включаться в общение с учителем,	Бегать. Играть.

					последующим ускорением.	выносливость.	, оказывать поддержку друг другу.	договариваться	сверстниками.	
--	--	--	--	--	-------------------------	---------------	-----------------------------------	----------------	---------------	--

28.	Инструктаж ТБ на уроках гимнастики	Построение. ТБ. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	16.12	Уметь применять правила техники безопасности и на уроках гимнастики.	Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Направо. Налево. Кругом.
29.	Строевые приемы	Построение. Строевые приемы. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	20.12	Уметь применять правила техники безопасности и на уроках гимнастики.	Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Направо. Налево. Кругом.
30.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	23.12	Уметь применять правила техники безопасности и на уроках гимнастики.	Знать правила подвижной игры.	Потребность в общении с учителем.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство.	Играть в игру «К своим флажкам»
31.	Строевые приемы	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ с предметами. СБО. ПИ. Построение	1	27.12	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Направо. Налево. Кругом.
32.	Разновид	Построение.	1	13.01	Выполнять	Правила	Умение	Согласованн	Волевая	Расчет первый,

	ности ходьбы	Ходьба. Бег. ОРУ с мячами. СБО. ПИ. Построение.			упражнения на укрепление мышц туловища	поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	слушать и вступать в диалог.	ые действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	второй. Расчет окончен.
33.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	17.01	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища	Правила поведения и техника безопасности на уроках гимнастики.	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Играть в игру «Прыгуны и пятнашки»
34.	Строевые приемы	Построение. Строевые приемы. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	20.01	Выполнять упражнения на укрепление мышц туловища	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Направо. Налево. Кругом. Вис.
35.	Строевые приемы	Построение. Строевые приемы. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ.	1	24.01	Выполнять комплексы утренней зарядки.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелатель	Направо. Налево. Кругом. Вис.

		Построение					правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	ошибки	ности, взаимопомощи и сопереживания .	
36.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	27.01	Выполнять комплексы утренней зарядки.	Знать правила подвижной игры	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Играть в игру «Гуси-лебеди»
37.	Строевые приемы	Построение. Строевые приемы. Ходьба. ОРУ. Упражнения на растяжку мышц. ПИ. Построение.	1	31.01	Выполнять комплексы утренней зарядки.	Знать правила подвижной игры	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Оценивать игровые ситуации с точки зрения правил поведения и этики	Направо. Налево. Кругом. Вис.
38.	Упражнения на равновесие	Построение. Ходьба ОРУ. Упражнения на равновесие. ПИ. Построение.	1	03.02	Выполнять комплексы утренней зарядки.	Знать правила подвижной игры	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Направо. Налево. Кругом. Вис.
39.	Подвижные	Построение.	1	07.02	Выполнять	Знать правила	Умение	Контролировать	Анализировать	Играть в игру

	игры	Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.			комплексы утренней зарядки.	подвижной игры	аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	ть учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	«Попади в мяч»
40.	Упражнения на равновесие	Построение. Ходьба ОРУ. Упражнения на равновесие. ПИ. Построение.	1	10.02	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Направо. Налево. Кругом. Вис.
41.	Повторение гимнастической ходьбы.	Построение. Ходьба гимнастическая. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	14.02	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания	Ходьба. На носках. На пятках. Руки вверх. 1-2-3-4.
42.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	17.02	Основы знаний о развитии гимнастики и акробатики.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Играть в игру «Отгадай, чей голосок»
43.	Упражнения на фитболе	Построение. Бег.	1	21.02	Основы знаний о	Знать комплексы	Умение слушать и	Контролировать учебные	Оценивать игровые	Перестроение. 1-2.

		ОРУ. Упражнения на фитболе. СБО . ПИ. Построение			развитии гимнастики и акробатики.	упражнений для укрепления мышц туловища	вступать в диалог.	действия, аргументировать допущенные ошибки	ситуации с точки зрения правил поведения и этики	
44.	Упражнения на фитболе	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ танцевальные . СБО. ПИ. Построение.	1	24.02	Влияние физических упражнений на развитие гибкости.	Знать правила подвижной игры	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Волевая саморегуляция, контроль в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном	Перестроение. 1-2.
45.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	28.02	Влияние физических упражнений на развитие гибкости.	Знать правила подвижной игры	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и ситуациях.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом	Играть в игру «Не ошибись»
46.	Лазание.	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. Лазание. ПИ. Построение	1	03.03	Влияние физических упражнений на развитие гибкости.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища	Способность осуществлять коммуникативную деятельность, использование правил общения в конкретных учебных заданиях и	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России	Лазать. Упражнения.

							ситуациях.			
47.	Лазание.	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. Лазание. ПИ. Построение	1	07.03	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Знать комплексы упражнений для укрепления мышц туловища	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки	Взаимодействовать со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества	Лазать. Упражнения.
48.	Подвижные игры	Построение. Ходьба. ОРУ. ПИ.	1	10.03	Комплексы упражнений на развитие физических качеств.	Физическая нагрузка и ее влияние на повышение ЧСС.	Умение аргументировать необходимость выполнения двигательных действий.	Согласованные действия с поведением партнеров; контроль, коррекция.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Играть в игру «Аисты»

49	Чередование ходьбы, бега	Построение Чередование ходьбы, бега. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	14.03	Подбор одежды и обуви для занятий физической культуры.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
50	Чередование ходьбы, бега	Построение Чередование ходьбы, бега. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	17.03	Формировать потребности к ЗОЖ.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Потребность в общении с учителем.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование положительных отношений к учению.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
51	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	21.03	Формировать потребности к ЗОЖ.	Уметь взаимодействовать в команде при	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать	Достижение лично значимых результатов в	Бегать спокойно. Дышать через нос. Играть.

						проведении подвижных игр.		ать допущенные ошибки.	физическом совершенстве.	
52	Чередование ходьбы, бега	Построение Чередование ходьбы, бега. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	24.03	Формировать потребности к ЗОЖ.	Понятие «короткая дистанция»	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Равномерный бег 3 мин.
53	Бег (6 мин).	Построение. Ходьба. Бег 6 мин. ОРУ. СБО. ПИ. Построение.	1	04.04	Правила и технику выполнения челночного бега.	Понятие «короткая дистанция»	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
54	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	07.04	Правила и технику выполнения челночного бега.	Понятие «короткая дистанция»	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование положительных отношений к учению.	Играть.
55	Специальные беговые упражнения (СБО)	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	11.04	Правила и технику выполнения челночного бега.	Поиск и выделение необходимой информации.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
56	Специальные беговые упражнения (СБО)	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	14.04	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно применять	Поиск и выделение необходимой информации.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.

57	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	18.04	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно при менять	Уметь взаимодействие в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика.	Играть.
58	Чередование ходьбы, бега	Построение. Ходьба. Чередование ходьбы, бега ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	21.04	Различия в изменении темпа при ходьбе и беге, длины шагов бега и где их можно при менять	Уметь взаимодействие в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Потребность в общении с учителем.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование положительного отношения к учению.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
59	Специальные беговые упражнения (СБО)	Построение. Ходьба. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	25.04	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Понятие «короткая дистанция»	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Бегать спокойно. Дышать через нос. Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
60	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	28.04	Уметь правильно выполнять прыжки в длину с места и правильно приземляться на две ноги	Понятие «короткая дистанция»	Потребность в общении с учителем.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Играть.

61	Ходьба по разметкам.	Построение. Ходьба по разметкам. ОРУ. СБО. ПИ. Построение	1	02.05	Пробегать в равномерном темпе 4 минут.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Умение слушать и вступать в диалог.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Формирование социальной роли ученика.	Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
62	Ходьба с преодолением препятствий.	Построение. Ходьба. преодолением препятствий. ОРУ. СБО. ПИ. Построение.	1	05.05	Пробегать в равномерном темпе 4 минут.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование положительных отношений к учению.	Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
63	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	12.05	Пробегать в равномерном темпе 4 минут.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении эстафет с элементами легкой атлетики	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение личностно значимых результатов в физическом совершенстве.	Играть.
64	Метание в цель	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Метание. ПИ. Построение	1	16.05	Формировать потребности к ЗОЖ.	Поиск и выделение необходимой информации.	Осуществлять продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.
65	Метание в цель	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. СБО. Метание в цель. ПИ.	1	19.05	Формировать потребности к ЗОЖ.	Поиск и выделение необходимой информации.	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать	Формирование социальной роли ученика.	Ходьба на носках, на пятках, руки на пояс, вверх.

		Построение						допущенные ошибки.		
66	Подвижные игры	Построение. Ходьба. Бег. ОРУ. ПИ.	1	23.05	Формировать потребности к ЗОЖ.	Поиск и выделение необходимой информации.	Потребность в общении с учителем.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Формирование положительных отношений к учению.	Играть.
67	Метание малого мяча на дальность	Построение. Ходьба. Метание малого мяча на дальность ОРУ. СБО. ПИ. Построение			Правила и технику выполнения метания в цель.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Потребность в общении с учителем.	Контролировать учебные действия, аргументировать допущенные ошибки.	Достижение лично значимых результатов в физическом совершенстве.	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.
68	Метание набивного мяча на дальность	Построение.. Ходьба. ОРУ. СБО. ПИ. Построение			Правила и технику выполнения метания в цель.	Уметь взаимодействовать в команде при проведении подвижных игр.	Умение слушать и вступать в диалог.	Согласованно выполнять совместную деятельность в игровых ситуациях	Волевая саморегуляция, способность к мобилизации сил и энергии	Метать в цель и стараться попасть. За линию не заступать.