

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ГКОУ УР «Школа-интернат №13»

Рассмотрено
На заседании методического совета

Протокол № 6
от «24» августа 2023 г

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 8
от «28» августа 2023 г

Утверждаю
Директор ГКОУ УР
«Школа-интернат №13»
Вахрушева М.В.



Приказ № 85
от «28» августа 2023 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета
«Адаптивная физическая культура»
для обучающихся 1-4 классов

г. Ижевск, 2023 г.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Адаптивная физическая культура» (предметная область «Физическая культура») для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи (ТНР) составлена на основе Федеральной рабочей программы начального общего образования для обучающихся с ТНР. Вариант 5.2. в соответствии с требованиями к результатам освоения адаптированной основной общеобразовательной программы начального общего образования обучающихся с ТНР, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в Федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа учитывает потребности современного российского общества в развитии обучающихся с ограниченными возможностями здоровья их социализации и интеграции в современное общество, государственная политика с национальными целями увеличения продолжительности жизни граждан России и научная теория адаптивной физической культуры, представляющая закономерности двигательной деятельности человека с ОВЗ, коррекции первичных и вторичных отклонений с помощью физических упражнений. Так же в программе нашли своё отражение положения о приоритетности задач по охране и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников в системе образования; современные научные представления о категории обучающихся с ТНР, научные и методологические подходы к их обучению, воспитанию и реабилитации (абилитации).

АФК рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество. При этом в сочетании с другими формами урочных, внеурочных спортивных и оздоровительных мероприятий создаются условия всестороннего развития личности обучающегося с ТНР, формированию осознанного отношения к своим силам, развитию основных физических качеств, коррекцию и компенсацию нарушенных функций организма и его спортивного самоопределения.

Программа обеспечивает сформированность общих представлений об адаптивной физической культуре и спорте, физической активности, физических качествах, жизненно важных прикладных умениях и навыках, компенсации и коррекции нарушенных двигательных функций, основных физических упражнениях (коррекционных, гимнастических, игровых, спортивных и туристических).

Программа ориентирована на обеспечение выполнения обучающимися нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО и другие предметные результаты ФАОП НОО для обучающихся с ТНР (вариант 5.2).

Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с ТНР

Обучающиеся с ТНР являются обучающимися с выраженными речевыми и (или) языковыми (коммуникативными) расстройствами. Представляют собой разнородную группу не только по степени выраженности речевого дефекта, но и по механизму его возникновения, уровню общего и речевого развития, наличию или отсутствию сопутствующих нарушений.

Различия механизмов и структуры речевого дефекта у обучающихся с ТНР с различным уровнем речевого развития определяют необходимость многообразия специальной поддержки в получении образования.

Специфика содержания и методов обучения обучающихся с ТНР является особенно существенной на уровне начального общего образования, где формируются предпосылки для овладения программой дальнейшего школьного обучения, в значительной мере обеспечивается коррекция речевого и психофизического развития.

К особым образовательным потребностям ТНР в области адаптивной физической культуры, характерным для обучающихся с ТНР относятся:

- организация логопедической коррекции на занятиях по адаптивной физической культуре за счет использования фонетической, артикуляционной, нейрогенной гимнастик, логоритмических упражнений;
- обязательность включения коррекционно-развивающей деятельности на уроках АФК на протяжении всех годов обучения;
- создание условий, нормализующих и (или) компенсирующих состояние высших психических функций, анализаторной, аналитико-синтетической и регуляторной деятельности на занятиях АФК у обучающихся с речевыми нарушениями и коррекции этих нарушений;
- координация педагогических, психологических средств воздействия на занятиях АФК;
- гибкое варьирование организации процесса обучения путем расширения или сокращения содержания отдельных разделов и модулей предмета АФК, изменения количества учебных часов и использования соответствующих методик и технологий;
- систематический мониторинг результативности академического компонента образования и сформированности жизненной компетенции обучающихся, уровня и динамики развития речевых процессов, исходя из механизма речевого дефекта;
- применение специальных методов, приемов и средств обучения, в том числе специализированных компьютерных технологий, дидактических пособий, визуальных средств, обеспечивающих реализацию "обходных путей" коррекционного воздействия на речевые процессы.

Общая характеристика учебного курса «Адаптивная физическая культура»

Предметом обучения адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования является двигательная деятельность человека с коррекционной, компенсаторной, оздоровительной и общеразвивающей направленностями с использованием основных направлений адаптивной физической культуры в применении физических упражнений с учётом психофизических особенностей и медицинских противопоказаний к физическим упражнениям обучающихся с ТНР на этапе начального общего образования. В процессе овладения этой деятельностью происходит активизация речевого развития, коррекция нарушений мелкой моторики и основных движений, развитие пространственной ориентировки, совершенствуются физические качества, осваиваются двигательные действия, укрепляется здоровье, повышаются функциональные возможности кардиореспираторной системы, активно развиваются познавательная и мыслительная деятельность, творчество и самостоятельность.

Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения. Существенным компонентом содержания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» является адаптивное физическое воспитание. Учебный предмет «Адаптивная физическая культура» обогащает обучающихся системой знаний о сущности и общественном значении физической культуры в общем, и адаптивной физической культуры в частности, и её влиянии на всестороннее развитие личности. Такие знания обеспечивают развитие гармоничной личности, мотивацию и способность обучающихся с ОВЗ к различным видам деятельности, повышают их общую культуру.

Программа основана на системе научных знаний о человеке, сущности физической культуры, адаптивной физической культуре, общих закономерностях её функционирования и использования с целью всестороннего развития людей с ограничениями в состоянии здоровья, направлена на формирование основ знаний в области адаптивной физической культуры, культуры движений, воспитание устойчивых навыков выполнения основных двигательных действий, укрепление здоровья, коррекции речевых и координационных

нарушений двигательных действий мелкой моторики и основных движений.

Программа обеспечивает создание условий для высокого качества преподавания учебного предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования; выполнение требований, определённых статьёй 41 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» «Охрана здоровья обучающихся», включая определение оптимальной учебной нагрузки, режима учебных занятий, создание условий для профилактики заболеваний и оздоровления обучающихся, коррекции и компенсации нарушенных функций; способствует решению задач, определённых в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 г. и Межотраслевой программе развития школьного спорта до 2024 г., и направлена на достижение национальных целей развития Российской Федерации, а именно: а) сохранение населения, здоровье и благополучие людей; б) создание возможностей для самореализации и развития талантов.

В основе программы лежат представления об уникальности личности, индивидуальных возможностях каждого обучающегося с ТНР и ученического сообщества в целом, профессиональных качествах педагогов и управленческих команд системы образования, создающих условия для максимально полного обеспечения образовательных возможностей обучающимся с ограничениями в состоянии здоровья в рамках единого образовательного пространства Российской Федерации.

Концепция программы основана на следующих принципах:

- а) принцип учета типологических и индивидуальных образовательных потребностей обучающихся с ТНР на уроках по адаптивной физической культуре, заключается в учете особенностей психофизического развития, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений. Учитываются следующие показатели: пол, возраст, телосложение, двигательный опыт, свойства характера, темперамента, волевых качеств, состояние сохраненных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных;
- б) принцип коррекционной направленности образовательного процесса основан на том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков обучающихся с ТНР, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств;
- в) принцип развивающей направленности образовательного процесса, ориентирующий его на развитие личности обучающегося с ТНР и расширение его "зоны ближайшего развития" с учетом особых образовательных потребностей;
- г) онтогенетический принцип заключается в освоении двигательных навыков в определенной последовательности, соответствующей стадиям физического развития ребенка;
- д) принцип комплексного подхода, использования в полном объеме реабилитационного потенциала с целью обеспечения образовательных и социальных потребностей обучающихся с ТНР при занятиях физическими упражнениями и совместной игровой деятельности;
- е) принцип преемственности, предполагающий при проектировании ФАОП НОО ориентировку на ФАОП основного общего образования обучающихся с ОВЗ, что обеспечивает непрерывность образования обучающихся с ОВЗ;
- ж) принцип целостности содержания образования основан на рассмотрении каждого этапа обучения и совершенствования двигательных действий, как звена в общем образовательном процессе, в котором, с одной стороны, развиваются знания, умения и навыки, приобретенные на предшествующих этапах обучения, а с другой - готовятся возможности для образования на последующих этапах.
- з) принцип направленности на формирование деятельности, обеспечивает возможность овладения обучающимися всеми видами доступной им предметно-практической деятельности, способами и приемами познавательной и учебной деятельности, коммуникативной деятельности и нормативным поведением;
- и) принцип переноса усвоенных знаний, умений, навыков и отношений, сформированных в условиях учебной ситуации, в различные жизненные ситуации, что обеспечит готовность обучающегося к самостоятельной ориентировке и активной деятельности в реальном мире;

к) принцип сотрудничества с семьей заключается в двустороннем взаимодействии семья - школа, только в тесном контакте педагога с родителями можно достичь положительных результатов в обучении ребенка с ТНР;

л) принцип здоровьесбережения: при организации образовательной деятельности не допускается использование технологий, которые могут нанести вред физическому и (или) психическому здоровью обучающихся, приоритет использования здоровьесберегающих педагогических технологий.

Методика АФК для обучающихся с ТНР имеет ряд существенных отличий, обусловленные спецификой заболевания. Медико-физиологические и психологические особенности обучающихся с ТНР, типичные и специфические нарушения как речевой, так и двигательной сфер, специально-методические принципы работы с данной категорией обучающихся, коррекционная направленность педагогического процесса определяют концептуальные подходы к построению и содержанию занятий в рамках уроков адаптивной физической культуры.

Особенности тяжелых нарушений речи обучающихся данной категории определяют их особые образовательные потребности при реализации программы по АФК, которые обеспечиваются специальными образовательными условиями:

- обеспечение включения в уроки АФК коррекционно-развивающей деятельности с использованием методов и средств адаптивной физической культуры;
- строгая регламентация деятельности с учетом медицинских рекомендаций;
- обеспечение индивидуализации образовательного процесса и определения индивидуального содержания реализуемой рабочей программы по АФК.

Освоение программы предполагает соблюдение главных педагогических правил: от известного к неизвестному, от лёгкого к трудному, от простого к сложному, увеличении времени освоения программного материала. Планирование учебного материала рекомендуется в соответствии с постепенным освоением теоретических знаний, практических умений и навыков в учебной и самостоятельной физкультурной, оздоровительной деятельности.

В основе программы лежат дифференцированный, деятельностный и системные подходы, целью которых является формирование у обучающихся полного представления о возможностях адаптивной физической культуры

Дифференцированный подход к построению ФАОП НОО для обучающихся с ТНР предполагает учет особых образовательных потребностей этих обучающихся, которые определяются уровнем речевого развития, этиопатогенезом, характером нарушений формирования речевой функциональной системы и проявляются в неоднородности по возможностям освоения содержания образования. ФАОП НОО создается в соответствии с дифференцированно сформулированными в ФГОС НОО для обучающихся с ОВЗ требованиями к: структуре образовательной программы; условиям реализации образовательной программы; результатам образования.

Применение дифференцированного подхода обеспечивает разнообразие содержания, предоставляя обучающимся с ТНР возможность реализовать индивидуальный потенциал развития; открывает широкие возможности для педагогического творчества, создания вариативных образовательных материалов, обеспечивающих пошаговую логопедическую коррекцию, развитие способности обучающихся самостоятельно решать учебно-познавательные и учебно-практические задачи в соответствии с их возможностями.

Деятельностный подход основывается на теоретических положениях отечественной психологической науки, раскрывающих основные закономерности процесса обучения и воспитания, структуру образовательной деятельности с учетом общих закономерностей развития обучающихся с нормальным и нарушенным развитием.

Деятельностный подход в образовании строится на признании того, что развитие личности обучающихся с ТНР младшего школьного возраста определяется характером организации доступной им деятельности.

Основным средством реализации деятельностного подхода в области АФК является обучение двигательным действиям как процесс организации познавательной и предметно-практической деятельности обучающихся, обеспечивающей овладение ими содержанием образования.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация деятельностного подхода обеспечивает:

- придание результатам образования социально и личностно значимого характера;
- прочное усвоение обучающимися знаний и опыта разнообразной деятельности и поведения, возможность их самостоятельного продвижения в изучаемых предметных областях;
- существенное повышение мотивации и интереса к учению,
- приобретению нового опыта деятельности и поведения;
- создание условий для общекультурного и личностного развития обучающихся с ТНР на основе формирования УУД, которые обеспечивают не только успешное усвоение ими системы научных знаний, умений и навыков, позволяющих продолжить образование на следующем уровне, но и социальной компетенции, составляющей основу социальной успешности.

Ключевым условием реализации деятельностного подхода выступает организация детского самостоятельного и инициативного действия в образовательном процессе, снижение доли репродуктивных методов и способов обучения, ориентация на личностно-ориентированные методы, проблемно-поискового характера.

Системный подход основывается на теоретических положениях о языке, представляющем собой функциональную систему семиотического или знакового характера, которая используется как средство общения. Системность предполагает не механическую связь, а единство компонентов языка, наличие определенных отношений между языковыми единицами одного уровня и разных уровней.

Системный подход в области АФК строится на признании того, что язык существует и реализуется через речь, в сложном строении которой выделяются различные компоненты (фонетический, лексический, грамматический, семантический), тесно взаимосвязанные на всех этапах развития речи ребенка.

Основой реализации системного подхода в области АФК обучающихся ТНР является включение речи на всех этапах учебной деятельности обучающихся по средствам совместной активизации речевых и моторных центров при обучении двигательным действиям и развитии физических качеств.

В контексте разработки ФАОП начального общего образования для обучающихся с ТНР реализация системного подхода обеспечивает:

- тесную взаимосвязь в формировании перцептивных, речевых и интеллектуальных предпосылок овладения учебными знаниями, двигательными действиями, умениями и навыками;
- воздействие на все компоненты речи при устранении ее системного недоразвития в процессе освоения содержания предметных областей, предусмотренных ФООП НОО по АФК;
- реализацию интегративной коммуникативно-речевой цели - формирование речевого взаимодействия в единстве всех его функций (познавательной, регулятивной, контрольно-оценочной) в соответствии с различными ситуациями.

Цель и задачи изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Цели и задачи программы обеспечивают результаты освоения основной образовательной программы начального общего образования по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в соответствии с ФГОС и АООП НОО.

Цели изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» — создания условий для максимального удовлетворения особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР в нормализации двигательной деятельности, способствующей физической и социальной реабилитации (абилитации) для формирования потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и в осуществлении здорового образа жизни, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха в соответствии с рекомендациями, обеспечивающих усвоение ими социального и культурного опыта.

Используемые в образовательной деятельности технологии программы позволяют решать преемственно комплекс основных задач физической культуры на всех уровнях общего образования.

Достижение поставленной цели предусматривает решение следующих основных задач:

1. Коррекция и профилактика нарушений двигательных функций и опорно-двигательного аппарата (сколиозы, плоскостопия, нарушение осанки).
2. Развитие координационных способностей.
3. Коррекция и компенсация нарушений психомоторики.
4. Коррекция и компенсация нарушений общей и мелкой моторики. Развитие кинестетической и кинетической основы движений.
5. Коррекция и развитие способности к дифференцированию временных, силовых, пространственных параметров движения.
6. Формирование зрительно-моторной координации в процессе выполнения физических упражнений. Развитие пространственных представлений о собственном теле, умения ориентироваться в пространстве.
7. Совершенствование функции дыхания и темпо-ритмической организации речи в процессе выполнения физических упражнений.
8. Развитие коммуникативной функции речи в процессе выполнения физических упражнений и в ходе спортивной игры;
9. Формирование двигательных навыков под воздействием регулирующей функции речи.
10. Расширение пассивного и активного словаря обучающихся с тяжелыми нарушениями речи за счет освоения специальной спортивной терминологии.
11. Развитие информативной, регулятивной, коммуникативной функций речи в процессе занятий физической культурой.

Наряду с этим программа обеспечивает:

· единство образовательного пространства Российской Федерации, в том числе единство учебной и воспитательной деятельности в области адаптивной физической культуры, реализуемой совместно с семьей и иными институтами воспитания, с целью реализации равных возможностей получения качественного образования обучающимися с ТНР;

· вариативность и разнообразие содержания программного материала, подбора средств адаптивной физической культуры в рамках начального общего образования обучающихся с ТНР с учетом их особых образовательных потребностей и состояния здоровья, типологических и индивидуальных особенностей;

· личностное развитие обучающихся, в том числе духовно-нравственное, эстетическое и социокультурное и физическое развитие, пользования прав и активного участия в жизни государства, развития гражданского общества с учетом принятых в обществе правил и норм поведения в доступной для обучающихся с ТНР форме и объеме;

· физическое воспитание, формирование здорового образа жизни и обеспечение условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся, в том числе их социального и эмоционального благополучия, коррекция и компенсация нарушенных сенсомоторных;

· создание специальных условий для получения образования в соответствии с возрастными, индивидуальными особенностями и особыми образовательными потребностями, развитие способностей и творческого потенциала каждого обучающегося;

- формирование у обучающихся знаний о месте адаптивной физической культуры и спорта Российской Федерации в мире, истории развития олимпийского движения в Российской Федерации и мире, вкладе страны в мировое научное наследие и формирование представлений об адаптивной физической культуре в современной России, устремленной в будущее;
- освоение обучающимися технологий командной работы на основе их личного вклада в решение общих задач, осознание ими личной ответственности, объективной оценки и командных возможностей, своих возможностей;
- расширение возможностей для реализации права выбора педагогическими работниками методик обучения и воспитания, методов оценки знаний, использование различных форм организации образовательной деятельности обучающихся с ТНР;
- формирование социокультурной и образовательной среды средствами адаптивной физической культуры с учетом общих и особых образовательных потребностей обучающихся с ТНР.

Место учебного предмета «Адаптивная физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение предмета «Адаптивная физическая культура» на уровне начального общего образования, для второго отделения обучающихся с ТНР составляет 270 ч по два часа в неделю в каждом классе (1 класс по 66 ч; 2, 3 и 4 классы по 68 ч).

При планировании учебного материала по программе учебного предмета «Адаптивная физическая культура» для всех классов начального образования в объёме не менее 70% учебных часов должно быть отведено на выполнение физических упражнений.

Содержание учебного предмета «Адаптивная физическая культура»

Содержание программы распределяется по модулям:

- Модуль «Знания об адаптивной физической культуре»;
- Модуль «Гимнастика с элементами корригирующей гимнастики»;
- Модуль «Легкая атлетика»;
- Модуль «Подвижные игры»
- Модуль «Лыжная подготовка»;

Модуль «Знания об адаптивной физической культуре» распределяется по остальным модулям программы. Следует учитывать, что модули могут быть взаимозаменяемы и взаимодополняемы, некоторые модули могут быть исключены и заменены на другие. Подбор средств АФК на занятиях определяются индивидуально, исходя из психофизических особенностей обучающихся с ТНР, соматических заболеваний, медицинских рекомендаций и противопоказаний к физическим упражнениям, уточненные школьным психолого-медико-педагогическим консилиумом по необходимости.

Содержание обучения в 1 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Значение регулярной двигательной активности в укреплении здоровья, улучшении эмоционального состояния и физического развития.
- Основные виды разминки.

- Основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на свежем воздухе.
- Место для занятий физическими упражнениями.
- Основные правила закаливания и безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале и на спортивной площадке).
- Одежда для занятий физическими упражнениями на улице в весеннее и летнее время в зависимости от погодных условий.

Физические упражнения.

Ходьба и бег по пересеченной местности, стадиону, по кругу в зале. Прыжки на двух ногах вверх и вперед.

Общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: упражнения для рук, повороты, наклоны, приседания, выпады.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Беговые упражнения с захлестом голени, с высоким подниманием бедра, передвижение правым и левым боком.

Метание малого мяча с места, лицом в сторону метания.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Простейшие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, их применение в повседневной жизни.
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале
- Усталость во время занятий физическими упражнениями, ее оценка.
- Правила поведения на уроках физической культуры. Правила выполнения гимнастических упражнений.
- Значение дыхания в речи.
- Роль речи в жизни человека, влияние артикуляционной гимнастики на речь.
- Влияние упражнений на умственную работоспособность, эмоции и настроение. Простые упражнения нейрогенной гимнастики
- Упражнения для утренней гигиенической гимнастики.
- Техника безопасности при выполнении физических упражнений в зале.
- Основные строевые приемы, построение в шеренгу, передвижение в колонне.
- Гибкость и ее значение в жизни и физической активности.
- Понятие о партерной разминке.
- Понятие о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни.
- Общие принципы выполнения гимнастических упражнений.

Физические упражнения.

Упражнения общей разминки с контролем дыхания: шаги с продвижением вперед, сочетаемые с отведением рук назад на горизонтальном --- уровне («конькобежец»).

Освоение танцевальных позиций у опоры.

Освоение танцевальных шагов: «буратино», «ковырялочка», «верёвочка».

Партерная разминка. Освоение техники выполнения упражнений для формирования и развития опорно-двигательного аппарата: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов («лягушонок»), упражнения для растяжки

задней поверхности мышц бедра, упражнения для укрепления мышц ног, увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов («велосипед»).

Подводящие упражнения. Группировка, кувырок в сторону, освоение подводящих упражнений к выполнению продольных и поперечных шпагатов («ящерка»).

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом. Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вчетверо, – перед собой, сложенной вдвое – поочередно в лицевой, боковой плоскостях. Подскоки через скакалку вперед, назад. Прыжки через скакалку вперед, назад. Игровые задания со скакалкой.

Удержание гимнастического мяча. Игровые задания с мячом.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений. Равновесие – колено вперед попеременно каждой ногой. Равновесие («арабеск») попеременно каждой ногой. Прыжки с поворотом на сорок пять и девяносто градусов в обе стороны.

Пальчиковые игры. Сюжетные пальчиковые упражнения: «Пальчики здороваются», «Цветы», «Грабли» и др.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для губ и языка и мимические упражнения («Быстрая змейка», «Лягушки улыбаются», «Хоботок», «Чищу зубы»).

Звуковая гимнастика. Имитация голоса животных: кошка, собака, тигр, слон, корова, коза, баран. Выполнение звуковой гимнастики с подражанием поведению животных.

Дыхательные упражнения с акцентом на выдох в движении и без

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения с сопряженной речью.

Упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней.
- Доставка лыж до места катания.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Простые общеразвивающие упражнения на свежем воздухе: махи руками, наклоны, повороты, приседания.

Надевание лыжной экипировки. Стойка лыжника. Подводящие упражнения к ступающему и скользящему шагам. Попеременное скольжение на месте. Скольжение по лыжне.

Зимние подвижные игры «Бег (передвижение) по следам», «Белые медведи», «Броски снежков»

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие наблюдательности, выдержки, действовать по команде. «Хитрая лиса», «Два мороза», «Мышеловка», «Угадай, кого поймали», «Мы веселые ребята», «Стадо и волк».

Игры на развитие мелкой моторики: «Собирание в корзину», «Выбирание предметов», «Сортировка игрушек».

Игровые задания. Спортивные эстафеты с мячом, со скакалкой, со сбором мелких игрушек (мячей).

Содержание обучения во 2 классе. Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Виды легкой атлетики (бег, прыжки, метания, спортивная ходьба).
- Требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на свежем воздухе.
- Древние Олимпийские игры. Символ победы на Олимпийских играх. Возрождение Олимпийских игр.
- Виды легкоатлетических дисциплин.
- Краткая история развития легкой атлетики.
- Понятие о ГТО.

Физические упражнения.

Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения для начального обучения основам техники бега, прыжков и метаний.

Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя.

Бег по прямой, по диагонали, по кругу, змейкой.

Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями, с сохранением правильной осанки;

Прыжки в длину на небольшое расстояние. Обращать внимание на выполнение полуприседа, маха руками, выпрямление ног и мягкое приземление.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Спрыгивание с высоты до 50см после небольшого подседа, не выпрямляя ноги.

Спрыгивание и запрыгивание на гимнастические скамейки, расставленные на расстоянии 60-70 см одна от другой.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- Гармоничное физическое развитие.
- Контрольные измерения массы и длины своего тела.
- Формирование осанки – компонент здоровья.

- Занятия гимнастикой в Древней Греции.
- Виды гимнастики в спорте и олимпийские гимнастические виды спорта.
- Упражнения по видам разминки.

Физические упражнения.

Организуемые команды и приёмы.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Общая разминка. Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений. Освоение техники выполнения упражнений общей разминки с контролем дыхания: гимнастический бег вперёд, назад, приставные шаги на полной стопе, шаги в полном приседе («гусиный шаг»), небольшие прыжки в полном приседе («мячик»), шаги с наклоном туловища вперёд до касания грудью бедра («цапля»), приставные шаги в сторону с наклонами («качалка»), наклоны туловища вперёд, попеременно касаясь прямых ног животом, грудью («складочка»).

Партерная разминка. Повторение и освоение новых упражнений основной гимнастики для формирования и развития опорно-двигательного аппарата, включая: упражнения для формирования стопы, укрепления мышц стопы, развития гибкости и подвижности суставов, упражнения для развития эластичности мышц ног и формирования правильного положения стоп, упражнения для укрепления мышц ног, рук, упражнения для увеличения подвижности тазобедренных, коленных и голеностопных суставов.

Освоение упражнений для укрепления мышц спины и брюшного пресса («берёзка»), упражнения для укрепления мышц спины («рыбка», «коробочка»), упражнения для укрепления брюшного пресса («уголок»), упражнения для укрепления мышц спины и увеличения их эластичности («киска»), упражнения для развития гибкости: отведение ноги назад стоя на колене (махи назад) поочередно правой и левой ногой, прямые ноги разведены в стороны, наклоны туловища попеременно к каждой ноге, руки вверх, прижаты к ушам («коромысло»), упражнение для укрепления мышц живота, развития координации, укрепления мышц бедер («неваляшка»).

Разминка у опоры. Освоение упражнений для укрепления голеностопных суставов, развития координации и увеличения эластичности мышц: стоя лицом к гимнастической стенке (колени прямые, туловище и голова прямо, плечи опущены, живот и таз подтянуты, руки в опоре на гимнастической стенке на высоте талии, локти вниз), полуприсед (колени вперёд, вместе) – вытянуть колени – подняться на полупальцы – опустить пятки на пол в исходное положение. Наклоны туловища вперёд, назад и в сторону в опоре на полной стопе и на носках. Равновесие «пассе» (в сторону, затем вперёд) в опоре на стопе и на носках. Равновесие с ногой вперёд (горизонтально) и мах вперёд горизонтально. Приставные шаги в сторону и повороты. Прыжки: ноги вместе (с прямыми и с согнутыми коленями), разножка на сорок пять и девяносто градусов (вперёд и в сторону).

Подводящие упражнения, акробатические упражнения.

Освоение упражнений: кувырок вперёд, назад, шпагат, колесо, мост из положения сидя, стоя и вставание из положения мост.

Упражнения для развития моторики и координации с гимнастическим предметом

Удержание скакалки. Вращение кистью руки скакалки, сложенной вдвое, перед собой, ловля скакалки. Высокие прыжки вперёд через скакалку с двойным махом вперёд. Игровые задания со скакалкой.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Упражнения сюжетных пальчиковых игр с участием двух рук и сопровождением стихов.

Дыхательные упражнения с акцентом на вдох и выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.

Артикуляционная гимнастика. Упражнения для укрепления мышц языка и губ.

Звуковая гимнастика на звонкие и шипящие.

Нейрогенная гимнастика. Упражнения нейрогенной гимнастики для верхних конечностей с предметами: диагональное переключивание мячей разного цвета, разнотипных игрушек и фигур. Упражнения для нижних конечностей: катание мячей стопами разноименно в различном направлении.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (способности к реагированию, мелкомоторной координации);

Упражнения на кинестетической основы движений пальцев рук – т. е. праксиса позы («Коза», «Ежик», «Мышка», «Петушок»)

Упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя.

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.
- Правила подбора одежды и обуви для лыжных прогулок в зависимости от погодных условий.
- Правила и техника безопасности при занятиях на свежем воздухе, в том числе на лыжных прогулках.
- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений, лыжных саней.
- Стойка лыжника, удержание лыжных палок, скольжение на лыжах.

Физические упражнения.

Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Зимние подвижные игры. «Брось дальше», «Быстрые и меткие», «Веселые воробышки», «Горный козлик», катание на санках друг друга

Модуль «Подвижные игры»

Знания:

- Правила техники безопасности при выполнении игровых заданий; правила подвижных игр;
- Взаимодействие со сверстниками в подвижной игре;
- Техника преодоления небольших препятствий при передвижении.

Физические упражнения.

Игры и игровые задания на повышение мотивации к игровой деятельности, развитие познавательности, активности и интереса «Мы веселые ребята», «Наседка и цыплята», «Два мороза».

Спортивные эстафеты с обходом фишек, преодоление препятствия в виде мягких модулей, переступания палки, каната, с гимнастической скамейкой, с мячом, с собиранием предметов.

Игровые задания для знакомства с видами спорта, основами туристической деятельности.

Содержание обучения в 3 классе.

Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Легкая атлетика как вид спорта. Отличие от занятий физической культурой;
- Связь легкоатлетических упражнений с укреплением здоровья.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Гигиенические правила при выполнении физических упражнений на улице.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.
- Основы техники выполнения легкоатлетических упражнений (ходьба, бег, метание, прыжки).
- Моделирование физической нагрузки при выполнении легкоатлетических упражнений для развития основных физических качеств.

Физические упражнения.

Метание теннисного мяча в заданную цель.

Равномерная ходьба и бег, челночный бег, с ускорением и торможением.

Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта.

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки на 90 и 180 градусов.

Прыжок в высоту с прямого разбега.

Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Метание малого мяча на дальность, стоя на месте, с 2-х и 3-х шагов.

Передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди).

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Нагрузка. Влияние нагрузки на мышцы.
- Влияние утренней гимнастики и регулярного выполнения физических упражнений на человека.
- Физические упражнения. Классификация физических упражнений по направлениям.
- Гимнастика и виды гимнастической разминки.
- Комплексы физкультурминуток, утренней гимнастики.
- Основные группы мышц человека. Подводящие упражнения к выполнению акробатических упражнений.
- Моделирование физической нагрузки при выполнении гимнастических упражнений для развития основных физических качеств.
- Различные комбинации гимнастических упражнений с использованием танцевальных шагов, поворотов, прыжков, гимнастических и акробатических упражнений.

Физические упражнения.

Организирующие команды и приёмы. Выполнение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью. Упражнений основной гимнастики на развитие отдельных мышечных групп.

Динамичные и статичные упражнения основной гимнастики.

Освоение техники поворотов в обе стороны на сто восемьдесят и триста шестьдесят градусов на одной ноге (попеременно), техники выполнения серии поворотов колено вперёд, в сторону, поворот «казак», нога вперёд горизонтально. Освоение техники выполнения прыжков толчком с одной ноги вперёд, с поворотом на девяносто и сто восемьдесят градусов в обе стороны.

Освоение танцевальных шагов: шаги с подскоками (вперёд, назад, с поворотом), шаги галопа (в сторону, вперёд), а также в сочетании с различными подскоками, элементы русского танца («припадание»), элементы современного танца.

Освоение упражнений на развитие силы: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу.

Освоение универсальных умений при выполнении организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью

Комбинации упражнений. Осваиваем соединение изученных упражнений в комбинации.

Пример:

Исходное положение: стоя в VI позиции ног, колени вытянуты, рука с мячом на ладони вперёд (локоть прямой) – бросок мяча в заданную плоскость (на шаг вперёд) – шаг вперёд с поворотом тела на триста шестьдесят градусов – ловля мяча.

Пример:

Исходное положение: сидя в группировке – кувырок вперед-поворот «казак» – подъём – стойка в VI позиции, руки опущены.

Упражнения для развития координации и развития жизненно важных навыков и умений.

Броски гимнастического мяча в заданную плоскость пространства одной рукой (попеременно), двумя руками, имитация падения в группировке с кувырками, бег (челночный).

Упражнения в танцах галоп и полька

Танцевальные упражнения группой, в том числе по освоению основных условий участия во флешмобах.

Пальчиковые кинезиологические упражнения: «Колечко», «Кулак — ребро — ладонь», «Ухо — нос», «Симметричные рисунки», «Горизонтальная восьмёрка».

Упражнения на расслабление: изометрические с фазой расслабления, на растягивание, потряхивания конечностей.

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды.

Дыхательные упражнения (грудное, диафрагмальное, полное).

Упражнения для формирования правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).

Упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Правила индивидуального подбора лыж, лыжных палок и креплений.
- Правила и техника безопасности на лыжне.
- Техника лыжных ходов (одновременный двушажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Правила подвижных игр;
- Спортивные игры, их отличительные особенности от подвижных.
- Особенности игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие речи, внимания, сообразительности, творческого воображения «Хохлатка», «Сова», «Водяной», «Мишка – лежебока».

Игры на расслабление: «Дудочка», «Корабль и ветер» и т.д.

Элементы спортивных игр. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Пионербол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Содержание обучения в 4 классе. Модуль «Легкая атлетика»

Знания:

- Классификация легкоатлетических упражнений.
- Принципиальные различия спорта и физической культуры. Правила проведения соревнований по легкоатлетическим дисциплинам (на выбор).
- Основы профилактики травматизма.
- Упражнения на развитие быстроты, силы и выносливости.
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой
- Туристическая деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- Контроль частоты сердечных сокращений и частоты дыхательных движений на занятиях физическими упражнениями.
- Первая помощь при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физические упражнения.

Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.

Прыжки в длину и высоту.

Повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см);

Прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров;

Прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Прыжки в длину с места на максимальный результат.

Прыжки в длину с места: 1-ый на максимальный результат; 2-ой вполсилы - на длину, равную половине максимального результата.

Повторное выполнение беговых нагрузок в горку.

Бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений.

Повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

Метание малого мяча на дальность и меткость стоя на месте.

Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей»

Знания:

- Профилактика травматизма на занятиях физическими упражнениями с предметами и на снарядах;
- Противопоказания к выполнению физических упражнений в соответствии со своими психофизическими особенностями;
- Основные строевые команды и приемы;
- Назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- Оказание первой помощи на занятиях гимнастикой.
- Физическое воспитание и физическое совершенствование. Спорт и гимнастические виды спорта.
- Индивидуальное и коллективное творчество по созданию эстафет, игровых заданий, флешмоба.
- Принципы определения максимально допустимой для себя нагрузки (амплитуды движения) при выполнении физического упражнения.

Физические упражнения.

Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом.

Мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения в танцах «Летка-енка».

Гимнастических упражнения на укрепление мышц брюшного пресса, спины, мышц груди: «уголок» (усложнённый вариант), упражнение для рук, упражнение «волна» вперёд, назад, упражнение для укрепления мышц спины и увеличения эластичности мышц туловища.

Освоение акробатических упражнений: мост из положения стоя и поднятие из моста, шпагаты: поперечный или продольный, стойка на руках, колесо.

Упражнения для профилактики нарушения осанки (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Индивидуальные корригирующие упражнения для осанки и стопы.

Упражнения на расслабление. Игры на расслабление «Тишина», «Нос-пол-потолок», «Снежки».

Психогимнастика на снятие психоэмоционального напряжения: пластические этюды, образно-пластическое творчество.

Упражнения на коррекцию и развитие отдельных компонентов в структуре координационных способностей (точного управления движениями по временным параметрам, точности согласования движений различных звеньев тела, способности сохранять равновесие);

Модуль «Лыжная подготовка»

Знания:

- Оказание первой помощи при занятиях на лыжах. Признаки охлаждения и обморожения.
- Техника лыжных ходов (попеременный двухшажный ход, повороты на лыжах переступанием на месте, торможение падением и плугом)

Физические упражнения.

Передвижение попеременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Модуль «Подвижные и спортивные игры»

Знания:

- Техника безопасности в спортивной игре. Взаимодействие в спортивной игре.
- Возможные причины травм в игре. Оказание первой помощи
- Правила игры в баскетбол, пионербол, футбол.

Физические упражнения.

Подвижные игры на развитие быстроты, выносливости, ловкости.

Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура»

Приоритет индивидуального подхода в обучении позволяет обучающимся с ТНР осваивать программу в соответствии с возможностями каждого.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы по адаптивной физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания,

самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Патриотическое воспитание:

- ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию,
- понимание значения физической культуры, адаптивной физической культуры в жизни современного общества,
- способность владеть достоверной информацией о спортивных достижениях сборных команд по видам спорта на международной спортивной арене, основных мировых и отечественных тенденциях развития физической культуры для блага человека, заинтересованность в научных знаниях о человеке.

Гражданское воспитание:

- представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе,
- готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач,
- освоение и выполнение физических упражнений, создание учебных проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности,
- готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков,
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения.

Ценности научного познания:

- знание истории развития представлений о физическом развитии и воспитании человека в российской культурно-педагогической традиции;
- познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по адаптивной физической культуре, необходимых для формирования здоровья и здоровых привычек, физического развития и физического совершенствования;
- познавательная и информационная культура, в том числе навыки самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами, информационными технологиями;
- интерес к обучению и познанию, любознательность, готовность и способность к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем.

Формирование культуры здоровья:

- осознание ценности своего здоровья для себя, общества, государства,
- ответственное отношение к регулярным занятиям физической культурой, в том числе освоению гимнастических упражнений и плавания как важных жизнеобеспечивающих умений, установка на здоровый образ жизни,
- необходимость соблюдения правил безопасности при занятиях физической культурой и спортом.

Экологическое воспитание:

- экологически целесообразное отношение к природе, внимательное отношение к человеку, его потребностям в жизнеобеспечивающих двигательных действиях,
- ответственное отношение к собственному физическому и психическому здоровью, осознание ценности соблюдения правил безопасного поведения в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

Программа так же помогает осваивать **жизненные компетенции**, формирование которых требует специального обучения:

- сформированность потребности в речевом и социальном взаимодействии с родителями (законными представителями) и сверстниками через совместные виды двигательной активности у обучающихся с ТНР.
- сформированность умений проявлять коммуникативную инициативу и активности в играх со сверстниками и групповых занятиях физическими упражнениями.
- сформированность навыков пространственной ориентации при выполнении двигательного действия;
- сформированность умения применения двигательных действий во взаимодействии с окружающими для решения какой-либо проблемной ситуации.
- сформированность осмысленных представлений о реальной картине мира (соблюдение правил безопасности при различных видах двигательной активности и др.);
- сформированность умений произвольно управлять телом, регулировать речь, эмоции;
- сформированность умения логически последовательного использования физических упражнений для саморазвития (развития физических качеств, повышения функциональных возможностей кардиореспираторной системы, укрепления здоровья в рамках самостоятельных занятий, утренней гимнастики и т.д.)

Метапредметные результаты

В результате изучения адаптивной физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося с ТНР будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

У обучающегося будут сформированы следующие учебные познавательные действия:

1) базовые логические действия:

- ориентироваться в терминах и понятиях, используемых в адаптивной физической культуре (в пределах изученного), применять изученную терминологию в своих устных и письменных высказываниях;
- выявлять признаки положительного влияния занятий адаптивной физической культурой на работу организма, сохранение его здоровья и эмоционального благополучия, коррекцию двигательных нарушений, расширение двигательной активности;
- устанавливать связь между физическими упражнениями и их влиянием на развитие физических качеств;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека;
- приводить примеры и осуществлять демонстрацию гимнастических упражнений, навыков передвижения, плавания, ходьбы на лыжах (при условии наличия снежного покрова), упражнений начальной подготовки по виду спорта (по выбору);

2) базовые исследовательские действия:

- моделировать правила безопасного поведения при освоении физических упражнений, плавания, катания на лыжах;
- самостоятельно (или в совместной деятельности) составлять комбинацию упражнений для утренней гимнастики с индивидуальным дозированием физических упражнений;
- формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности, в том числе для целей эффективного развития физических качеств и способностей, освоении двигательных действий, улучшении темпо-ритмических характеристик и качества выполнения двигательных действий, способности конструктивно находить решение и действовать даже в ситуациях неуспеха;

3) работа с информацией:

- использовать знания и умения в области культуры движения, эстетического восприятия в учебной деятельности иных учебных предметов, распознавать достоверную и недостоверную информацию о видах двигательной активности;
- использовать информацию, полученную посредством наблюдений, просмотра видеоматериалов, иллюстраций, для эффективного физического развития, в том числе с использованием гимнастических, игровых, спортивных, туристических физических упражнений;
- использовать средства информационно-коммуникационных технологий для решения учебных и практических задач (в том числе Интернет с контролируемым выходом), оценивать объективность информации и возможности её использования для решения конкретных учебных задач.

У обучающегося с ТНР будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

1) общение:

- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции, вступать в диалог, задавать собеседнику вопросы, использовать реплики-уточнения и дополнения, формулировать собственное мнение и идеи, аргументировано их излагать, выслушивать разные мнения, учитывать их в диалоге;
- на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития описывать влияние физической культуры на здоровье и эмоциональное благополучие человека;
- строить гипотезы о возможных отрицательных последствиях нарушения правил при выполнении физических движений, в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах;
- проявлять интерес к работе товарищей, в доброжелательной форме комментировать и оценивать их достижения, высказывать свои предложения и пожелания, оказывать при необходимости помощь;
- с помощью педагогического работника по заданному алгоритму готовить небольшие публичные выступления демонстрации физических упражнений (утренней гимнастики, физкультминутки);

2) совместная деятельность:

- организовывать (при содействии взрослого или самостоятельно) игры, спортивные эстафеты, выполнение физических упражнений в коллективе, включая обсуждение цели общей деятельности, распределение ролей, выполнение функциональных обязанностей, осуществление действий для достижения результата;
- продуктивно сотрудничать (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач выполнения физических упражнений, игровых заданий и игр на уроках, во внеурочной и внешкольной физкультурной деятельности;
- конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации и самоконтроля как часть регулятивных универсальных учебных действий:

- оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний, улучшение качества выполнения двигательного действия, освоение двигательных действий, необходимых в социально-бытовой и образовательной среде);
- контролировать состояние организма на уроках адаптивной физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности, проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе оздоровительной и физкультурно-спортивной, деятельности, анализировать свои ошибки;
- осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Предметные результаты изучения учебного предмета «Адаптивная физическая культура» отражают опыт обучающихся с ТНР в физкультурной деятельности.

В составе предметных результатов по освоению обязательного содержания, установленного программой по физической культуре, выделяются: полученные знания, освоенные обучающимися, умения и способы действий, специфические для предметной области «Адаптивная физическая культура» периода развития детей с ТНР на уровне начального общего образования, виды деятельности по получению новых знаний, их интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных и новых ситуациях.

В состав предметных результатов по освоению обязательного содержания включены физические упражнения:

- гимнастические упражнения, характеризующиеся многообразием искусственно созданных движений и действий, эффективность которых оценивается избирательностью воздействия на строение и функции организма, а также правильностью, красотой и координационной сложностью всех движений;
- лечебные и корригирующие упражнения для улучшения функции кардиореспираторной системы, профилактики и коррекции нарушения осанки и плоскостопия, стимуляции речевого и психического развития.
- игровые упражнения, состоящие из естественных видов действий (элементарных движений, бега, бросков и других), которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату действия (например, точнее бросить, быстрее добежать, выполнить в соответствии с предлагаемой техникой выполнения или конечным результатом задания);
- туристические физические упражнения, включающие ходьбу, бег, прыжки, преодоление препятствий, ходьбу на лыжах, эффективность которых оценивается комплексным воздействием на организм и результативностью преодоления расстояния и препятствий на местности;
- спортивные упражнения объединяют ту группу действий, исполнение которых искусственно стандартизировано в соответствии с Единой всесоюзной спортивной классификацией и является предметом специализации для достижения максимальных спортивных результатов. К последней группе в программе по физической культуре условно относятся некоторые физические упражнения первых трёх групп, если им присущи перечисленные признаки (спортивные гимнастические упражнения, спортивные игровые упражнения, спортивные туристические упражнения).

Предметные результаты представлены по отделениям и годам обучения и отражают сформированность у обучающихся определённых умений.

Предметные результаты для обучающихся с ТНР

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области физической культуры (гимнастика, игры, туризм, спорт);
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития части тела и простые двигательные действия в общеразвивающих упражнениях;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития правила составления распорядка дня с использованием знаний принципов личной гигиены, требований к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями в зале и на улице;
- знать и формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития простейшие правила закаливания и организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, уметь применять их в повседневной жизни.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для формирования стопы, осанки в положении стоя, сидя и при ходьбе;
- составлять и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, гимнастических упражнений.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих и подвижных играх;

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику выполнения гимнастических упражнений для формирования опорно-двигательного аппарата, включая гимнастический шаг, мягкий бег;
- осваивать гимнастические упражнения на развитие моторики, координационно-скоростных способностей, в том числе с использованием гимнастических предметов (скакалка, мяч);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых пальчиковых игр - манипуляций с проговариванием названия игры, артикуляционной гимнастики, упражнений без предметов нейрогенной гимнастики.
- статические и динамические дыхательные упражнения, упражнения с дыханием.

К концу обучения в **1 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- иметь представление о здоровом образе жизни, о важности ведения активного образа жизни, знать и формулировать основные правила безопасного поведения в местах занятий физическими упражнениями (в спортивном зале, на спортивной площадке, в бассейне);
- понимать и раскрывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития значение регулярного выполнения гимнастических упражнений для гармоничного развития, знать и описывать формы наблюдения за динамикой развития гибкости и координационных способностей;
- знать основные виды разминки.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать гимнастические упражнения для развития гибкости и координации;
- измерять и демонстрировать в записи индивидуальные показатели длины и массы тела, сравнивать их значения с рекомендуемыми для гармоничного развития значениями.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, строевые упражнения:

- участвовать в спортивных эстафетах, развивающих подвижных играх, с заданиями на выполнение движений под музыку и с использованием танцевальных шагов, общаться и взаимодействовать в игровой деятельности, выполнять команды и строевые упражнения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- упражнения основной гимнастики на развитие физических качеств (гибкость, координация), эффективность развития которых приходится на возрастной период начальной школы, и развития силы, основанной на удержании собственного веса;
- осваивать гимнастические упражнения, направленные на развитие жизненно важных навыков и умений (группировка, кувырки, повороты в обе стороны, равновесие на каждой ноге попеременно, прыжки толчком с двух ног вперёд, назад, с поворотом в обе стороны);
- осваивать способы игровой деятельности.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения простых сюжетных пальчиковых игр (с участием одной руки) с проговариванием четверостиший на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития
- осваивать упражнения звуковой гимнастики на различные буквы, нейрогенной гимнастики.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки из положений сидя, стоя, в ходьбе.

К концу обучения **во 2 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по адаптивной физической культуре:

Знания о физической культуре:

- различать основные предметные области адаптивной физической культуры (лечебная, рекреационная, оздоровительная);
- описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития технику выполнения освоенных гимнастических упражнений по видам разминки, отмечать динамику развития личных физических качеств: гибкости, силы, координационно-скоростных способностей;
- кратко излагать историю физической культуры, гимнастики, олимпийского движения, некоторых видов спорта, излагать и находить информацию о ГТО, нормативов, описывать технику удержания на воде и основных общеразвивающих гимнастических упражнений как жизненно важных навыков человека, понимать и раскрывать правила поведения на воде, формулировать правила проведения водных процедур, воздушных и солнечных ванн, гигиенические правила при выполнении физических упражнений, во время купания и занятий плаванием, характеризовать умение плавать.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- выбирать и уметь составлять комплексы упражнений основной гимнастики для выполнения определённых задач, включая формирование свода стопы, укрепление определённых групп мышц, увеличение подвижности суставов;

- уметь использовать технику контроля за осанкой и правильной постановкой стоп при ходьбе, характеризовать основные показатели физических качеств и способностей человека (гибкость, сила, выносливость, координационные и скоростные способности) и перечислять возрастной период для их эффективного развития;
- принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности, оценивать правила безопасности в процессе игры;
- выполнять игровые задания для знакомства с видами спорта, плаванием, основами туристической деятельности.
- знать основные строевые команды.

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- составлять письменно и выполнять индивидуальный распорядок дня с включением утренней гимнастики, физкультминуток, регулярных упражнений гимнастики, измерять, сравнивать динамику развития физических качеств и способностей: гибкости, координационных способностей, измерять (пальпаторно) частоту сердечных сокращений при выполнении упражнений с различной нагрузкой;
- классифицировать виды физических упражнений в соответствии с определённым классификационным признаком: по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания, по преимущественной целевой направленности их использования, по преимущественному воздействию на развитие отдельных качеств (способностей) человека.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты, командные перестроения:

- участвовать в играх и игровых заданиях, спортивных эстафетах; устанавливать ролевое участие членов команды; выполнять перестроения.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать физические упражнения на развитие гибкости и координационно-скоростных способностей;
- осваивать и демонстрировать технику перемещения гимнастическим шагом, мягким бегом вперёд, прыжками, подскоками, галопом;
- осваивать и демонстрировать технику выполнения подводящих, гимнастических и акробатических упражнений, танцевальных шагов, работы с гимнастическими предметами для развития моторики, пространственного воображения, меткости, гибкости, координационно-скоростных способностей;
- демонстрировать равновесие стоя и в полуприседе на каждой ноге попеременно, прыжки на месте с полуповоротом с прямыми ногами и в группировке (в обе стороны);
- осваивать технику плавания одним или несколькими спортивными стилями плавания (при наличии материально-технического обеспечения).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения сюжетных пальчиковых игр (с участием двух рук и сопровождением стихов), в сочетании звуковой и артикуляционной гимнастик гимнастики, нейрогенной гимнастики.
- осваивать технику дыхательных упражнений с акцентом на вдох и на выдох, статические и динамические дыхательные упражнения.
- осваивать и демонстрировать упражнения с дыханием.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки с предметами (гимнастическая палка, мяч, фитбол).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия в ходьбе и стоя).

К концу обучения в **3 классе** обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития структуру спортивного движения в нашей стране, формулировать отличие задач физической культуры от задач спорта;
- выполнять задания на составление комплексов физических упражнений по преимущественной целевой направленности их использования, находить и представлять материал по заданной теме, объяснять связь физических упражнений для формирования и укрепления здоровья, развития памяти, разговорной речи, мышления;
- представлять и описывать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития общее строение человека, называть основные части костного скелета человека и основные группы мышц;
- описывать технику выполнения освоенных физических упражнений;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные правила безопасного поведения на занятиях по физической культуре;
- находить информацию о возрастных периодах, когда эффективно развивается каждое из следующих физических качеств: гибкость, координация, быстрота, сила, выносливость;
- различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств и способностей человека;
- различать упражнения на развитие моторики;
- объяснять технику дыхания под водой, технику удержания тела на воде;
- формулировать основные правила выполнения спортивных упражнений (по виду спорта на выбор);
- выявлять характерные ошибки при выполнении физических упражнений.

Способы физкультурной деятельности.

Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровьесформирующими физическими упражнениями:

- самостоятельно проводить разминку по её видам: общую, партерную, разминку у опоры, характеризовать комплексы гимнастических упражнений по целевому назначению;
- организовывать проведение игр, игровых заданий и спортивных эстафет (на выбор).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью:

- определять максимально допустимую для себя нагрузку (амплитуду движения) при выполнении физического упражнения, оценивать и объяснять меру воздействия того или иного упражнения (по заданию) на основные физические качества и способности;
- проводить наблюдения за своим дыханием при выполнении упражнений основной гимнастики.

Самостоятельные развивающие, подвижные игры и спортивные эстафеты:

- составлять, организовывать и проводить игры и игровые задания;
- выполнять ролевые задания при проведении спортивных эстафет с гимнастическим предметом/без гимнастического предмета (организатор эстафеты, главный судья, капитан, член команды).

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать технику и выполнять комплексразучиваемых физических упражнений и комбинаций гимнастических упражнений с использованием, в том числе танцевальных шагов, поворотов, прыжков;
- осваивать и выполнять технику спортивного плавания стилями (на выбор): брасс, кроль на спине, кроль;
- осваивать технику выполнения комплексов гимнастических упражнений для развития гибкости, координационно-скоростных способностей;

- осваивать универсальные умения при выполнении организующих упражнений и жизненно важных навыков двигательной деятельности человека, такие как: построение и перестроение, перемещения различными способами передвижения, группировка, перекаты, повороты, прыжки, удержание на воде, дыхание под водой и другие;
- проявлять физические качества: гибкость, координацию – и демонстрировать динамику их развития;
- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий;
- осваивать строевой и походный шаг.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и демонстрировать технику стилей спортивного плавания (кроль на груди, на спине) с динамикой улучшения показателей скорости при плавании на определённое расстояние;
- осваивать комплексы гимнастических упражнений и упражнений акробатики с использованием и без использования гимнастических предметов (мяч, скакалка);
- осваивать универсальные умения прыжков, поворотов, равновесий, включая: серию поворотов и прыжков на девяносто и сто восемьдесят градусов, прыжки с толчком одной ногой, обеими ногами с прямыми и согнутыми коленями, прямо и с полуповоротом, с места и с разбега, прыжки и подскоки через вращающуюся скакалку;
- осваивать универсальные умения ходьбы на лыжах (при возможных погодных условиях), бега на скорость, метания теннисного мяча в заданную цель, прыжков в высоту через планку, прыжков в длину и иное;
- осваивать универсальные умения при выполнении специальных физических упражнений, входящих в программу начальной подготовки по виду спорта (по выбору).

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать упражнения различных видов дыхательных упражнений (грудное, диафрагмальное, полное).
- осваивать упражнения на расслабление и снятие мышечного напряжения.
- осваивать и демонстрировать упражнения в согласованности движений отдельных звеньев тела, точности мелкой моторики, ориентировка в пространстве, равновесии.
- осваивать упражнения на формирование правильной осанки на снарядах (гимнастическая лестница, скамейка).
- осваивать упражнения для коррекции и профилактики плоскостопия с предметами (палка, массажный мяч).

К концу обучения в 4 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по физической культуре:

Знания о физической культуре:

- определять и кратко характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физическую культуру, её роль в общей культуре человека, пересказывать тексты по истории физической культуры, олимпизма, понимать и раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью;
- называть на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития направления физической культуры в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания;
- понимать и перечислять на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития физические упражнения в классификации по преимущественной целевой направленности;
- формулировать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития основные задачи физической культуры, объяснять отличия задач физической культуры от задач спорта;

- характеризовать на доступном уровне с учетом степени выраженности речевого недоразвития туристическую деятельность, её место в классификации физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физического воспитания и отмечать роль туристической деятельности в ориентировании на местности и жизнеобеспечении в трудных ситуациях;
- давать основные определения по организации строевых упражнений: строй, фланг, фронт, интервал, дистанция, направляющий, замыкающий, шеренга, колонна;
- знать строевые команды;
- знать и применять методику определения результатов развития физических качеств и способностей: гибкости, координационно-скоростных способностей;
- определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма;
- определять состав спортивной одежды в зависимости от погодных условий и условий занятий;
- различать гимнастические упражнения по воздействию на развитие физических качеств (сила, быстрота, координация, гибкость).

Способы физкультурной деятельности:

- составлять индивидуальный режим дня, вести дневник наблюдений за своим физическим развитием, в том числе оценивая своё состояние после закалывающих процедур;
- измерять показатели развития физических качеств и способностей по методикам программы по физической культуре (гибкость, координационно-скоростные способности);
- объяснять технику разученных гимнастических упражнений и специальных физических упражнений по виду спорта (по выбору);
- общаться и взаимодействовать в игровой деятельности;
- моделировать комплексы упражнений по заданной цели: на развитие гибкости, координации, быстроты, моторики, улучшение подвижности суставов, увеличение эластичности мышц, формирование стопы и осанки, развитие меткости и другое;
- составлять, организовывать и проводить подвижные игры с элементами соревновательной деятельности.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность:

- осваивать универсальные умения по самостоятельному выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий (гимнастические минутки, утренняя гимнастика, учебно-тренировочный процесс);
- моделировать физические нагрузки для развития основных физических качеств и способностей в зависимости от уровня физической подготовленности и эффективности динамики развития физических качеств и способностей;
- осваивать универсальные умения по контролю за величиной физической нагрузки при выполнении упражнений на развитие физических качеств по частоте сердечных сокращений;
- осваивать навыки по самостоятельному выполнению гимнастических упражнений при различных видах разминки: общей, партерной, разминки у опоры – в целях обеспечения нагрузки на группы мышц в различных положениях (в движении, лёжа, сидя, стоя);
- принимать на себя ответственность за результаты эффективного развития собственных физических качеств.

Спортивно-оздоровительная деятельность:

- осваивать и показывать универсальные умения при выполнении организующих упражнений;
- осваивать технику выполнения спортивных упражнений;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании специальных физических упражнений;
- проявлять физические качества гибкости, координации и быстроты при выполнении специальных физических упражнений и упражнений основной гимнастики;

- выявлять характерные ошибки при выполнении гимнастических упражнений и техники плавания;
- различать, выполнять и озвучивать строевые команды;
- осваивать универсальные умения по взаимодействию в группах при разучивании и выполнении физических упражнений;
- осваивать и демонстрировать технику различных стилей плавания (на выбор), выполнять плавание на скорость;
- описывать и демонстрировать правила соревновательной деятельности по виду спорта (на выбор);
- соблюдать правила техники безопасности при занятиях физической культурой и спортом;
- демонстрировать технику удержания гимнастических предметов (мяч, скакалка) при передаче, броске, ловле, вращении, перекатах;
- демонстрировать технику выполнения равновесий, поворотов, прыжков толчком с одной ноги (попеременно), на месте и с разбега;
- осваивать технику выполнения акробатических упражнений (кувырок, колесо, шпагат/полушпагат, мост из различных положений по выбору, стойка на руках);
- осваивать технику танцевальных шагов, выполняемых индивидуально, парами, в группах;
- моделировать комплексы упражнений общей гимнастики по видам разминки (общая, партерная, у опоры);
- осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр, игровых заданий, спортивных эстафет;
- осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности;
- осваивать технические действия из спортивных игр.

Коррекционно-развивающая деятельность:

- осваивать и демонстрировать упражнения в коррекции основных движений (пространственных, временных, ритмических характеристик в ходьбе, беге, прыжках, метании).
- осваивать и демонстрировать упражнения для индивидуальной коррекции нарушений осанки, плоскостопия.
- осваивать контроль эмоций с помощью средств адаптивной физической культуры (упражнения на расслабление, игры на расслабление)

3. Тематическое планирование учебного материала по годам обучения

Модуль	Классы			
	1	2	3	4
Легкая атлетика	16	16	16	16
Гимнастика с элементами корригирующей	16	16	16	16
Лыжная подготовка	14	16	16	16
Подвижные игры	20	20	20	20
Всего:	66	68	68	68

Тематическое планирование. Адаптивная физическая культура 1 класс.

Класс	Часов в неделю	Всего часов за год	Практическая часть
1 класс	2 часа	66 часов	Контрольные упражнения (тест) - 12

Учебно-тематический план.

№ п/п	Дата	Разделы / Темы/ Последовательность (кол-во) уроков в теме	Учебный материал	Планируемые предметные результаты	УУД личностные, метапредметные (<i>познавательные, регулятивные, коммуникативные</i>)	1. Основные виды учебной деятельности с учетом рабочей программы воспитания. 2. Виды речевой деятельности (коррекционная работа). 3. ФГ.
Модуль «Легкая атлетика» (16 ч)						
		Ходьба и бег (9ч)				
1.		Вводный ИОТ на уроках физической культуры. Возникновение физической культуры и спорта.	Вводный инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре. Игра «Вызов номеров».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Излагать теоретический материал.	Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Метапредметные:	1. Беседа. Диалог. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Руководствуются правилами профилактики травматизма. 2. Называют движения, которые выполняют первобытные люди на рисунке. Словарная работа: - «Возникновение

					<p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Формирование действия моделирования.</p>	<p>физической культуры и спорта», - Игра «Вызов номеров». 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
2.	Повторный ИОТ на уроках легкой атлетики. Чередование ходьбы и бега до 1 км.	Повторный инструктаж по ТБ. Чередование ходьбы и бега до 1 км (бег – 50м, ходьба – 100м). Развитие выносливости.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества выносливости.	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества выносливости.</p>	<p>1. Групповая работа. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. 2. Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Словарная работа: - чередование ходьбы и бега.</p>	
3.	Чередование ходьбы и бега до 1 км. Повторение.	Чередование ходьбы и бега до 1 км (бег – 50м, ходьба – 100м). Развитие выносливости.	Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества выносливости.	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества выносливости.</p>	<p>1. Групповая работа. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе и беге. 2. Описывают технику выполнения ходьбы и беговых упражнений. Словарная работа: - Игра «Вызов номеров», - чередование ходьбы и бега.</p>	

4.		Челночный бег 3х10м. Эстафеты без предметов. ОТ.	Челночный бег. Эстафеты. Игра «Челноки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении специальных беговых упражнений, челночного бега, эстафет без предметов. Проявлять скоростно-силовые качества.	<p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p>	<p>1. Беседа, диалог. Усваивают основные понятия и термины в челночном беге, в специальных беговых упражнениях и эстафетах. Усваивают правила соревнований в беге. Закрепляют в играх беговые навыки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику выполнения челночного бега. Словарная работа: - челночный бег 3х10м.</p> <p>3. <i>ЧГ – иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра.</i></p>
5.		Челночный бег 3х10м. Эстафеты без предметов. Повторение.	Челночный бег. Эстафеты. Игра «Челноки». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении специальных беговых упражнений, челночного бега, эстафет без предметов. Проявлять скоростно-силовые качества.	<p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i></p>	<p>1. Работа в парах. Усваивают основные понятия и термины в челночном беге, в специальных беговых упражнениях и эстафетах. Усваивают правила соревнований в беге. Закрепляют в играх беговые навыки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику выполнения челночного бега. Словарная работа:</p>

						<p>- челночный бег 3x10м, - эстафеты без предметов, - игра «Челноки».</p>
6.		Бег с ускорением до 30 метров. Высокий старт. ОТ.	Бег с ускорением. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику высокого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.	<p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p>	<p>1. Беседа, диалог. Усваивают основные понятия и термины высокого старта, в беге с ускорением и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки. Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения высокого старта и бега с ускорением. Словарная работа: - высокий старт.</p> <p>3. <i>ЧГ – иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра.</i></p>
7.		Бег с ускорением 30 метров. Высокий старт. Повторение.	Бег с ускорением. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику высокого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.	<p>формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p>	<p>1. Работа в парах. Усваивают основные понятия и термины высокого старта, в беге с ускорением и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки. Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения высокого старта</p>

					<i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	и бега с ускорением. Словарная работа: - высокий старт, - бег с ускорением, - игра «Смена сторон».
8.		Равномерный, медленный бег 3 минуты. Наклон вперед из положения стоя. ОТ.	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Наклон вперед. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного медленного бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.	Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.	1. Беседа, диалог. Усваивают основные понятия и термины равномерный медленный бег, наклон вперед из положения стоя и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Усваивают правила соревнований в беге. 2. Описывают технику выполнения равномерного медленного бега, наклона вперед из положения стоя Словарная работа: - равномерный, медленный бег. 3. <i>ГК – подвижная игра.</i>
9.		Равномерный бег 300 м. Наклон вперед из положения стоя. Повторение.	Равномерный бег. Наклон вперед. Игра «Два мороза». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного медленного бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.	Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования. <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины высокого старта, в беге с ускорением и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки. Усваивают правила соревнований в беге.

						2. Описывают технику выполнения высокого старта и бега с ускорением. Словарная работа: - равномерный, медленный бег, - наклон вперед из положения стоя, - игра «Два мороза».
		Прыжки (4ч)				
10.		Прыжки в длину с места, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. ОТ.	Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.	1. Беседа, диалог. Усваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков, и объясняют их назначение. Словарная работа: - прыжки в длину с места. 3. <i>ЧГ – иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра.</i>
11.		Прыжки в длину с места, с разбега и отталкивания одной ногой через плоские препятствия. Повторение.	Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Пятнашки». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки		1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в

				<p>в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – <i>кооперация</i> (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>прыжках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков, и объясняют их назначение. Словарная работа: - прыжки в длину с места, - прыжки в длину с разбега, - игра «Пятнашки».</p>
12.		<p>Прыжки в высоту с места и небольшого разбега. Подтягивание на низкой (высокой) перекладине из вися. ОТ.</p>	<p>Прыжки в высоту с места и с разбега. Игра «Удочка». Развитие силовых качеств.</p>	<p>Осваивать технику прыжка в высоту с места и с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные:</p>	<p>1. Беседа, диалог. Усваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику выполнения прыжков и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно. Словарная работа: - прыжки в высоту с места. 3. <i>ЧГ – иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра.</i></p>
13.		<p>Прыжки в высоту с места и небольшого разбега. Подтягивание на низкой</p>	<p>Прыжки в высоту с места и с разбега. Игра «Удочка». Развитие</p>	<p>Осваивать технику прыжка в высоту с места и с разбега. Соблюдать правила техники</p>	<p>осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины</p>

		(высокой) перекладине из вися. Повторение.	силовых качеств.	безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.	с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	в прыжках. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков и объясняют их назначение. Словарная работа: - прыжки в высоту с места, - прыжки в высоту с разбега, - игра «Удочка».
		Метания (3ч)				
14.		Метание малого мяча с места на дальность. ОТ.	Метание мяча с места. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. Осваивать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять скоростно-силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	1. Беседа, диалог. Усваивают основные понятия и термины в метаниях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх метательные навыки. Усваивают правила соревнований в метаниях. 2. Описывают технику выполнения метаний и объясняют их назначение. Словарная работа: - метание мяча с одного шага разбега, - игра «Вызов номеров». 3. <i>ЧГ – иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра.</i>

					<i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	
15.		Метание малого мяча с места на дальность.	Метание мяча с места. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. Осваивать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять скоростно-силовые качества.		1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в метаниях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх метательные навыки. Усваивают правила соревнований в метаниях. 2. Описывают технику выполнения метаний и объясняют их назначение. Словарная работа: - метание мяча с одного шага разбега, - игра «Вызов номеров».
16.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 3-4 м. Повторение.	Метание мяча в цель. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча в цель. Осваивать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять скоростно-силовые качества.		1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в метаниях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх метательные навыки. Усваивают правила соревнований в метаниях.

						2. Описывают технику выполнения метаний и объясняют их назначение. Словарная работа: - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель.
Модуль «Основная гимнастика с элементами корригирующей» (16 ч)						
		Строевые упражнения (3ч)				
17.		Повторный ИОТ на уроках гимнастики. Личная гигиена. Основная стойка. Повороты направо и налево.	Инструктаж по ТБ. Теория о личной гигиене. Строевые упражнения. Развитие внимания и пространственной ориентации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять повороты направо и налево. Излагать теоретический материал. Проявлять внимание и пространственную ориентацию.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Познавательные: сознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.	1. Беседа, диалог. Учатся правильно выполнять правил личной гигиены. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. 2. Дают ответы на вопросы к рисункам. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Словарная работа: - «Личная гигиена», - гимнастика. 3. <i>ЧГ – иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра.</i>
18.		Построение в колонну, шеренгу по одному, в круг. Размыкание и смыкание приставными шагами на вытянутые руки в стороны.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Светофор». Развитие внимания и пространственной ориентации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение в колонне по одному на заданные ориентиры. Излагать теоретический	ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).	1. Групповая работа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. 2. Дают ответы на вопросы к рисункам.

				материал. Проявлять внимание и пространственную ориентацию.		Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Словарная работа: - колонна, шеренга, - игра «Светофор».
19.		Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команды «Шагом марш!», «Класс, стой!». Повторение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Светофор». Развитие внимания и пространственной ориентации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!», «На два (четыре) шага разомкнись!». Излагать теоретический материал. Проявлять внимание и пространственную ориентацию.		1. Беседа. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. 2. Дают ответы на вопросы к рисункам. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Словарная работа: - основная стойка, - колонна, шеренга, - игра «Светофор».
		<i>Акробатические упражнения (3ч)</i>				
20.		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. ОТ.	Комплекс ОРУ с мячом. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Фигуры». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов	1. Беседа, диалог. Осваивают технику акробатических упражнений, соблюдая правила безопасности. 2. Описывают технику акробатических упражнений. Словарная работа: - группировка, - перекат в группировке. 3. <i>ФГ - иллюстрации</i>

					<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i></p>	<p><i>учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
21.		Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев.	Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают технику акробатических упражнений.</p> <p>2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов.</p> <p>Словарная работа: - акробатическая комбинация, - игра «Западня».</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
22.		Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений. Повторение.	Акробатическая комбинация. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.	Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	<p>Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.</p> <hr/>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают технику акробатических упражнений.</p> <p>2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов.</p> <p>Словарная работа: - акробатическая комбинация, - игра «Западня».</p>

					<p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</p> <p>ГК – <i>кооперация</i> (взаимодействие и сотрудничество).</p>	
		Равновесие (2ч)				
23.		Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через набивные мячи и их переноска. ОТ.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи и их переноска. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества координации.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p>	<p>1. Беседа, диалог. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>2. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Словарная работа: - упражнения в равновесии, - игра «Не ошибись!».</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
24		Ходьба по гимнастической скамейке, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Повторение.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Игра «Не ошибись!». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества координации.	<p>Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <hr/> <p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</p> <p>ГК – <i>кооперация</i> (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне.</p> <p>2. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Словарная работа: - игра «Не ошибись!».</p>
		Лазанье и перелезание (2ч)				
25.		Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе,	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе,	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;</p>	<p>1. Беседа, диалог. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании.</p>

		подтягиваясь руками. ОТ.	подтягиваясь руками. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	соблюдают правила безопасности. Проявлять силовые качества.	развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу.	2. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Словарная работа: - лазанье по наклонной скамейке, - игра «Ниточка и иголочка». 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
26.		Лазанье по гимнастической стенке и канату. Перелезание через гимнастическое бревно. Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке и канату. Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей.	Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проявляют силовые качества.	Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании. 2. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Словарная работа: - лазанье по канату, - игра «Ниточка и иголочка».
		Опорные прыжки (2ч)				
27.		Перелезание через горку матов и гимнастического коня. ОТ.	Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Игра «Три движения». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Проявляют координационные качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: умение объяснять ошибки при	1. Беседа, диалог. Осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня. 2. Описывают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня. Словарная работа: - перелезание через горку

					<p>выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений.</p>	<p>матов, - перелезание через гимнастического коня. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
28.	Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Повторение.	Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Игра «Три движения». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня и соблюдают правила безопасности. Проявляют координационные качества.	<p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня.</p> <p>2. Описывают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня.</p> <p>Словарная работа: - перелезание через горку матов, - перелезание через гимнастического коня.</p>	
		Висы и упоры (2ч)				
29.	Упражнение в вися стоя и лёжа. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. ОТ.	Комплекс ОРУ с обручем. Упражнение в вися стоя и лёжа. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Осваивают технику гимнастических упражнений висы и упоры на снарядах. Проявляют силовые качества.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в</p>	<p>1. Беседа диалог. Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику на гимнастических снарядах.</p> <p>Словарная работа: - комплекс упражнений, - висы и упоры.</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>	

30.		Вис на согнутых руках, подтягивание в висе лёжа согнувшись. Упражнения в упоре лёжа и стоя на коленях. Повторение.	Комплекс ОРУ с обручем. Упражнение в висе стоя и лёжа. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Осваивают технику гимнастических упражнений висы и упоры на снарядах. Проявляют силовые качества.	достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций. <hr/> <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).	1. Групповая работа. Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 2. Описывают технику на гимнастических снарядах. Словарная работа: - комплекс упражнений, - висы и упоры.
		Танцевальные упражнения (2ч)				
31.		Шаг с прискоком. Комплексы корригирующих упражнений. Прыжки через скакалку. ОТ.	Шаг с прискоком. Комплексы корригирующих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают технику танцевальных упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении танцевальных упражнений. Проявляют скоростно-силовые качества.	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений.	1. Беседа, диалог Осваивают технику танцевальных упражнений. 2. Описывают технику танцевальных упражнений. Словарная работа: - шаг с прискоком. 3. <i>ГК – подвижная игра</i>
32.		Шаг галопа в сторону. Комплексы корригирующих упражнений. Прыжки через скакалку. Повторение.	Комплекс ОРУ со скакалкой. Приставные шаги. Комплексы корригирующих упражнений со скакалкой. Прыжки через скакалку. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивают технику танцевальных упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении танцевальных упражнений. Проявляют скоростно-силовые качества.	Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <hr/> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).	1. Работа в парах. Осваивают технику танцевальных упражнений. 2. Описывают технику танцевальных упражнений. Словарная работа: - приставные шаги.

Модуль «Лыжная подготовка» (14 ч)

		Элементы лыжного строя (2ч)				
33.		Повторный ИОТ на уроках лыжной подготовки. Требования к температурному режиму, понятие об обморожении.	Инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре. Игра «Третий лишний». Развитие внимания.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать теоретический материал. Осваивать и объяснять технику поворотов переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: осмысление, объяснение, своего двигательного опыта. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – коммуникация (навыки участия в обсуждении, способность взаимодействовать в группе, коллективе).</i>	1. Беседа, диалог. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. 2. Описывают технику переноски и надевания лыж, поворотов переступанием. Словарная работа: - температурный режим, - одежда лыжника. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
34.		Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. ОТ.	Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. Игра «Чья снежинка красивее?». Развитие координационных способностей.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать теоретический материал. Осваивать и объяснять технику поворотов переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов.		1. Индивидуальная работа. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику переноски и надевания лыж, поворотов переступанием. Словарная работа: - игра «Чья снежинка красивее?».
		Передвижения на лыжах (8ч)				
35.		Ступающий шаг без палок. ОТ.	Ступающий шаг без палок по учебной лыжне. Развитие координационных	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего	Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности,	1. Беседа, диалог. Осваивают ступающий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно,

			способностей.	шага без палок. Проявлять координационные качества.	трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг без палок. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
36.	Ступающий шаг без палок. Повторение.	Ступающий шаг без палок по дистанции. Развитие координационных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего шага без палок. Проявлять координационные качества.	Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	1. Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг без палок.	
37.	Скользящий шаг без палок. ОТ.	Скользящий шаг без палок по учебной лыжне. Игра «Кто дальше проскользит?». Развитие скоростных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользющего шага без палок. Проявлять скоростные качества.	Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять	1. Беседа, диалог. Осваивают скользкий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития скорости. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользкий шаг без палок. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>	

38.		Скользкий шаг без палок. Повторение.	Скользкий шаг без палок по дистанции. Игра «Кто дальше проскользит?». Развитие скоростных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользкого шага без палок. Проявлять скоростные качества.	итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).	1.Индивидуальная работа. Осваивают скользкий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития скорости. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользкий шаг без палок.
39.		Ступающий шаг с палками. ОТ.	Ступающий шаг с палками по учебной лыжне. Развитие координационных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего шага с палками.. Проявлять координационные качества.	Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.	1.Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг с палками под руководством учителя и самостоятельно. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг с палками. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
40.		Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками до 1 км. Повторение.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками по дистанции. Развитие выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего шага с палками.. Проявлять координационные качества.	формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).	1.Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг с палками под руководством учителя и самостоятельно. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг с палками.
41.		Скользкий шаг с палками. ОТ.	Скользкий шаг с палками. Игра «Кто	Моделировать технику базовых способов передвижения на	Личностные: Формирование и проявление	1. Беседа, диалог. Осваивают скользкий шаг с

			меньше делает шагов?». Развитие скоростных способностей.	лыжах. Осваивать технику скользящего шага с палками. Проявлять скоростные качества.	положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные:	палками под руководством учителя. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользящий шаг с палками. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
42.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками до 1,5 км. Повторение.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользящего шага с палками. Проявлять скоростные качества.	формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	1. Индивидуальная работа. Осваивают скользящий шаг с палками под руководством учителя. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользящий шаг с палками.	
	Подъёмы и спуски на лыжах (4ч)					
43.	Подъемы ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. ОТ.	Подъемы ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Развитие скоростных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику подъемов ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Проявлять скоростные качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные:	1. Беседа, диалог. Варьируют способы подъемов и спусков на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. 2. Описывают технику подъемов и спусков на лыжах. Словарная работа: - подъем ступающим шагом, - подъем скользящим шагом. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i>	

					<p>умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p><i>ГК – подвижная игра</i></p>
44.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах до 1,5 км. Повторение.	Подъемы ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Развитие скоростных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику подъемов ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Проявлять скоростные качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Варьируют способы подъемов и спусков на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>2. Описывают технику подъемов и спусков на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - подъем ступающим шагом, - подъем скользящим шагом</p>	
45.	Спуски под уклон в основной стойке.	Спуски под уклон в основной стойке. Игра «Горная эстафета». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику спусков под уклон в основной стойке. Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают спуски под уклон в основной стойке под руководством учителя и самостоятельно.</p> <p>2. Описывают технику спусков под уклон в основной стойке на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - спуск под уклон в основной стойке.</p>	
46.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах до 1,5 км. Повторение.	Спуски под уклон в основной стойке. Игра «Горная эстафета». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику спусков под уклон в основной стойке. Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p>	<p>1. Групповая работа. Осваивают спуски под уклон в основной стойке под руководством учителя и самостоятельно.</p> <p>2. Описывают технику спусков под уклон в основной стойке на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - спуск под уклон в основной стойке.</p>	

					<i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	
Модуль «Подвижные игры» (20 ч)						
		Подвижные игры на материале лыжной подготовки (2ч)				
47.		Повторный ИОТ на уроках подвижных игр. Режим дня. Подвижные игры на лыжах «Занять место»	Инструктаж ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Режим дня». Игра «Занять место». Развитие скоростных способностей.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <hr/> <p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</p> <p>ГК – коммуникация (навыки участия в обсуждении, способность взаимодействовать в группе, коллективе).</p>	<p>1. Беседа, диалог. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Изучают рисунки, на которых изображен примерный режим дня, и дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Словарная работа: - «Режим дня», - подвижные игры на лыжах.</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
48.		Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. Подвижные игры на лыжах: «Нападение акулы!».	Комплекс ОРУ стоя на лыжах. Игры на лыжах «Нападение акулы». Развитие скоростных способностей.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <hr/> <p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</p> <p>ГК – коммуникация (навыки участия в обсуждении, способность взаимодействовать в группе, коллективе).</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Изучают рисунки, на которых изображен примерный режим дня, и дают ответы на вопросы к рисункам.</p> <p>Словарная работа:</p>

						- «Режим дня», - подвижные игры на лыжах.
		Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол) – (6ч)				
49.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Попади в обруч». ОТ. Удмуртская народная игра: «Поймай лося» (Лосьёсты кутон)	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: формировать умение видеть красоту движений.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – <i>кооперация</i> (взаимодействие и сотрудничество).	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно. Словарная работа: - бросок мяча снизу, - игра «Попади в обруч». 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
50.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Попади в обруч». Повторение. Удмуртская народная игра: «Италмас» (Италмас).	Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Попади в обруч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – <i>кооперация</i> (взаимодействие и сотрудничество).	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно. Словарная работа: - бросок мяча снизу, - игра «Попади в обруч».	

51.		Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОТ.	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть красоту движений.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p>	<p>1. Работа в парах. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Словарная работа: - ловля и передача мяча, - игра «Мяч водящему».</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
52.		Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». Повторение.	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i></p>	<p>1. Работа в парах. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Словарная работа: - ловля и передача мяча, - игра «Мяч водящему».</p>

53.	Ведение мяча на месте. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». ОТ.	Ведение мяча на месте и в движении Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть красоту движений.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. Беседа, диалог. уководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Словарная работа: - ведение мяча.</p> <p>3. ФГ - иллюстрации учебника ГК – подвижная игра</p>
54.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». Повторение.	Ведение мяча на месте и в движении и. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. 1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Словарная работа: - ведение мяча, - игра «Играй, мяч не теряй».</p>
	<i>Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол) –(6ч)</i>				
55.	Броски мяча в цель.	Комплекс ОРУ. Броски	Осваивать технические	Личностные:	1. Игровая деятельность.

		Подвижная игра «Метко в цель». ОТ.	мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. Метапредметные: Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.	Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - броски мяча в цель. 3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
56.		Броски мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Повторение.	Комплекс ОРУ. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i>	1. 1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - броски мяча в цель, - игра «Метко в цель».

57.		Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». ОТ.	Комплекс ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>1. Работа в парах. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Словарная работа: - ловля и передача мяча.</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
58.		Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Повторение.	Комплекс ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i></p>	<p>1. Работа в парах. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно.</p> <p>Словарная работа: - ловля и передача мяча, - игра «Охотники и утки».</p>

59.		Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». ОТ.	Комплекс ОРУ в парах. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - передача мяча через сетку.</p> <p>3. <i>ФГ - иллюстрации учебника</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
60.		Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Повторение.	Комплекс ОРУ в парах. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Развитие координационных способностей.	Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</i></p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - передача мяча через сетку, - игра «Вышибалы через сетку».</p>
		<i>Подвижные игры на материале легкой</i>				

		атлетики (6ч)				
61.		Подвижные игры: «Два мороза», «Команда быстроногих». Подтягивание на низкой (высокой) перекладине из вися. ОТ.	Подвижные игры: «Два мороза», «Команда быстроногих». Подтягивание на низкой (высокой) перекладине из вися. Развитие силовых способностей.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе групповой работы.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - игра «Два мороза».</p> <p>3. <i>ГК – подвижная игра</i></p>
62.		Подвижные игры: «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки». Прыжки в длину с места.	Подвижные игры: «Удочка», «Попрыгунчики-воробушки». Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - игра «Удочка».</p>
63.		Подвижные игры: «Колдунчики», «Гуси-лебеди». Бег с ускорением 30 метров.	Подвижные игры: «Колдунчики», «Гуси-лебеди». Бег с ускорением 30 метров. Развитие скоростных способностей.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении		<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со</p>

				<p>технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>		<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Колдунчики».</p>
64.	<p>Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Раки». Равномерный бег 300 м.</p>	<p>Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Раки». Равномерный бег 300 м. Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе групповой работы. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <hr/> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Бегуны и прыгуны». 3. <i>ГК – подвижная игра</i></p>	
65.	<p>Подвижные игры: «Пятнашки», «День и ночь». Наклон вперед из положения стоя.</p>	<p>Подвижные игры: «Пятнашки», «День и ночь». Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости.</p>	<p>Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <hr/> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество).</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные</p>	

				Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		ошибки. Словарная работа: - игра «Пятнашки».
66.		Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Охотники и зайцы». Повторение.	Подвижные игры: «Зайцы в огороде», «Охотники и зайцы». Развитие скоростных способностей.	Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.		1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Зайцы в огороде».
		<i>Всего за год:</i>	66			

***При неблагоприятных метеорологических условиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.**

Учебный план. Адаптивная физическая культура 2 класс.

Класс	Часов в неделю	Всего часов за год	Практическая часть
2 класс	2 часа	68 часов	Контрольные упражнения (тест) - 12

Учебно-тематический план.

№ п/п	Дата	Разделы / Темы/ Последовательность (кол-во) уроков в теме	Учебный материал	Планируемые предметные результаты	УУД (личностные, метапредметные: <i>познавательные, регулятивные, коммуникативные</i>)	1. Основные виды учебной деятельности с учетом рабочей программы воспитания. 2. Виды речевой деятельности (коррекционная работа). 3. ФГ.
Модуль «Легкая атлетика» (16 ч)						
		Ходьба и бег (8ч)				
1.		Повторный ИОТ на уроках физической культуры. Современные Олимпийские игры. Чередование ходьбы и бега 1 км. ОТ.	Вводный инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Современные Олимпийские игры». Игра «Пустое место».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Излагать теоретический материал.	Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации. Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и	1. Беседа, диалог. Учатся правильно выполнять правила личной гигиены. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Руководствуются правилами профилактики травматизма. 2. Объясняют смысл символики и ритуалов Олимпийских игр.

					<p>точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя. Формирование действия моделирования.</p> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде.</p> <p>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>Определяют цель возрождения Олимпийских игр. Называют известных российских и зарубежных чемпионов Олимпийских игр.</p> <p>Словарная работа: - «Современные Олимпийские игры», - чередование ходьбы и бега, - игра «Пустое место».</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижная игра</p>
2.		Чередование ходьбы и бега 1 км. Повторение.	Чередование ходьбы и бега до 1 км (бег – 50м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека.</p> <p>Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества выносливости.</p>		
3.		Челночный бег 3x10м. Эстафеты без предметов. ОТ.	Челночный бег. Эстафеты. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении специальных беговых упражнений, челночного бега, эстафет без предметов. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p>	<p>1. Работа в парах. Усваивают основные понятия и термины в челночном беге, в специальных беговых упражнениях и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки.</p>
4.		Челночный бег 3x10м. Эстафеты без предметов. Повторение.	Челночный бег. Эстафеты. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении специальных беговых упражнений, челночного бега, эстафет без предметов.</p>	<p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точноcтью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p>	<p>Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения челночного бега.</p> <p>Словарная работа:</p>

				Проявлять скоростно-силовые качества.	Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.	- челночный бег 3х10м, - эстафеты, - игра «Вызов номеров». 3. <i>ЧГ – приём «Чтение про себя с вопросами»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
5.	Высокий старт. Бег с ускорением 30 метров. ОТ.	Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Описывать технику высокого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.	Описывать технику высокого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.	Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования. <hr/> <i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	1. Работа в парах. Усваивают основные понятия и термины высокого старта, в беге с ускорением и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки. Усваивают правила соревнований в беге.
6.	Высокий старт. Бег с ускорением 30 метров. Повторение.	Бег с ускорением. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростных способностей.	Описывать технику высокого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.	Описывать технику высокого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения высокого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.		2. Описывают технику выполнения высокого старта и бега с ускорением. Словарная работа: - высокий старт, - бег с ускорением, - игра «Вызов номеров», - игра «К своим флажкам». 3. <i>ЧГ – приём «Читаем и спрашиваем»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
7.	Равномерный, медленный бег 4 минуты. Наклон вперед из положения стоя. ОТ.	Равномерный бег. Преодоление малых препятствий. Наклон вперед. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного медленного бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.	Осваивать технику равномерного медленного бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.	Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о	1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины равномерного медленного бега и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила

					<p>физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения равномерного медленного бега.</p> <p>Словарная работа: - равномерный медленный бег, - преодоление малых препятствий.</p> <p>3. <i>ЧГ – приём «Чтение с пометками»</i></p> <p><i>ГК – подвижная игра</i></p>
8.	Равномерный бег 500 м. Наклон вперед из положения стоя. Повторение.	Равномерный бег. Наклон вперед. Игра «Третий лишний». Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного медленного бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.			
	Прыжки (4ч)					
9.	Прыжки в длину с места, с разбега с приземлением на обе ноги. ОТ.	Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки		<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках.</p>

				<p>в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - прыжки в длину с места, - прыжки в длину с разбега, - игра «Волк во рву». 3. ЧГ – приём «Чтение в кружок» ГК – подвижная игра</p>
10.	Прыжки в длину с места, с разбега с приземлением на обе ноги. Повторение.	Прыжки в длину с места, с разбега. Игра «Волк во рву». Развитие скоростно-силовых качеств.	<p>Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>Осваивать технику прыжка в высоту. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять силовые качества.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины в прыжках и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе</p>
11.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине из виса. ОТ.	Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Развитие силовых качеств.				

					<p>содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - прыжки в высоту с места, - прыжки в высоту с разбега, - игра «Резиночки». 3. ЧГ – приём «Восстанови текст» ГК – подвижная игра</p>
12.		<p>Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Подтягивание на высокой перекладине из вися. Повторение.</p>	<p>Прыжки в высоту с 4-5 шагов разбега. Игра «Резиночка». Развитие силовых качеств.</p>			
		Метания (4ч)				
13.		<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. ОТ.</p>	<p>Метание мяча с места. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>	<p>Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных</p>	<p>1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в метаниях и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в метаниях. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх</p>
14.		<p>Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Повторение.</p>	<p>Метание мяча с места. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно-силовых качеств.</p>			

					с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	метательные навыки. Усваивают правила соревнований в метаниях. 2. Описывают технику выполнения метаний, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - метание мяча с одного шага разбега, - игра «Вызов номеров», - метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель, - игра «Кто дальше бросит».
15.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. ОТ.	Метание мяча в цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча в цель. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	Словарная работа: - игра «Кто дальше бросит».
16.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-5 м. Повторение.	Метание мяча в цель. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проявлять скоростно-силовые качества.		

Модуль «Основы гимнастика с элементами корригирующей» (16 ч)

		Строевые упражнения (3ч)				
17.		Повторный ИОТ на уроках гимнастики. Закаливание. Основная стойка. Повороты направо и налево.	Инструктаж по ТБ. Теория о закаливании. Строевые упражнения. Развитие внимания и пространственной ориентации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Шагом марш!», «Класс, стой!», «На два (четыре) шага разомкнись!». Различать и выполнять перестроение из колонны по одному в колонну по два, передвижение в колонне по одному на заданные ориентиры.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять	1. Беседа, диалог. Узнают правила проведения закаливающих процедур. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и
18.		Построение в колонну, шеренгу по одному, в круг. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, из	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Запрещенное движение». Развитие внимания и	Излагать теоретический материал. Проявлять внимание и		

		шеренги в две.	пространственной ориентации.	пространственную ориентацию.	задание в соответствии с поставленной целью. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)	содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Словарная работа: - «Закаливанию», - строевые упражнения, - игра «Запрещенное движение». 3. ЧГ – приём «Ассоциация» ГК – подвижная игра
19.		Передвижение в колонне по одному на указанные ориентиры. Команда «На два (четыре) шага разомкнись!». Повторение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Запрещенное движение». Развитие внимания и пространственной ориентации.			
		Акробатические упражнения (3ч)				
20.		Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. ОТ.	Комплекс ОРУ с мячом. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Игра «Змейка». Развитие координационных способностей.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление техники выполнения	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.
21.		Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев.	Стойка на лопатках согнув ноги, из стойки на лопатках перекаат вперед в упор присев. Развитие координационных способностей.			
22.		Акробатическая комбинация из числа	Акробатическая комбинация. Игра			

		разученных упражнений. Повторение.	«Светофор». Развитие координационных способностей.		разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. ЧГ – соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	Словарная работа: - группировка, - пережат в группировке, - акробатическая комбинация, - игра «Змейка». 3. ЧГ – приём «Ключевые слова» ГК – подвижная игра
		Равновесие (2ч)				
23.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки, перешагивание через набивные мячи и их переноска. ОТ.	Ходьба по гимнастической скамейке с перешагиванием через набивные мячи и их переноска. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений на снарядах. Проявлять качества координации.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций.	1. Групповая работа. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Словарная работа: - упражнения в равновесии, - ходьба по рейке гимнастической скамейки, - игра «Слушай сигнал». 3. ЧГ – приём «Восстанови
24.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Повторение.	Ходьба по гимнастической скамейке, повороты кругом стоя и при ходьбе на носках. Игра «Слушай сигнал». Развитие координационных способностей.		ЧГ – сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	

						текст» ГК – подвижная игра
		Лазанье и перелезание (2ч)				
25.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. ОТ.	Лазанье по наклонной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях и лежа на животе, подтягиваясь руками. Игра «Ветер, гром, дождь, молния». Развитие силовых способностей.	Описывают технику в лазанье и перелезании, составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проявлять силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений. ЧГ – понимать информацию, представленную в неявном виде ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Словарная работа: - лазанье по наклонной скамейке, - лазанье по гимнастической стенке - игра «Ветер, гром, дождь». 3. ЧГ – приём «Игра в разведчиков» ГК – подвижная игра	
26.	Лазанье по гимнастической стенке и канату. Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания. Повторение.	Лазанье по гимнастической стенке и канату. Перелезание через гимнастическое бревно. Игра «Ветер, гром, дождь, молния». Развитие силовых способностей.				
		Опорные прыжки (2ч)				

27.		Перелезание через горку матов и гимнастического коня. ОТ.	Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей.	Описывают и осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Проявляют координационные качества.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений.</p> <p><i>ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику перелезания через горку матов и гимнастического коня. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Словарная работа: - перелезание через горку матов, - перелезание через гимнастического коня.</p> <p>3. <i>ЧГ – приём «Эпитеты»</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
28.		Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Повторение.	Перелезание через горку матов и гимнастического коня. Игра «Кто приходил». Развитие координационных способностей.			
		Висы и упоры (3ч)				
29.		Упражнение в вися стоя и лёжа. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. ОТ.	Комплекс ОРУ с обручем. Упражнение в вися стоя и лёжа. Упражнения в упоре на бревне, гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений висы и упоры на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений висы и упоры на снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные:</p>	<p>1. Групповая работа. Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, составляют комбинации из числа разученных</p>
30.		Вис на согнутых руках, подтягивание в вися	Комплекс ОРУ с обручем. Вис на согнутых руках,			

		лѐжа согнувшись. Повторение.	подтягивание в виси лёжа согнувшись. Развитие силовых способностей.	гимнастических упражнений висы и упоры на снарядах. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений висы и упоры на снарядах. Проявляют силовые качества.	формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций. <hr/> ЧГ – понимать информация, представленную в неявном виде ГК – кооперация(взаимодействие и сотрудничество)	упражнений. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов для висов и упоров, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. Словарная работа: - висы и упоры. 3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижная игра
		Танцевальные упражнения (2ч)				
31.		Шаг с прискоком. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. ОТ.	Шаг с прискоком. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику танцевальных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении танцевальных упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении танцевальных упражнений.. Проявляют скоростно-силовые качества.	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <hr/> ЧГ – сопоставлять информацию,	1.Работа в парах. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их
32.		Шаг галопа в сторону. Прыжки через	Шаг галопа в сторону. Прыжки через скакалку.			

		скалку. Вращение обруча. Повторение.	Вращение обруча. Развитие скоростно-силовых способностей.		полученную из нескольких источников ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	технику, выявляют ошибки. Словарная работа: - шаг с прискоком, - приставные шаги, - шаг галопа. 3. ЧГ – приём «Шифровка» ГК – подвижная игра
Модуль «Лыжная подготовка» (16 ч)						
		Элементы лыжного строя (2ч)				
33.		Повторный ИОТ на уроках лыжной подготовки. Органы дыхания. Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. ОТ.	Инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Органы дыхания». Игра «Третий лишний». Развитие внимания.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать теоретический материал. Осваивать и объяснять технику поворотов переступанием. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий. Познавательные: осмысление, объяснение, своего двигательного опыта. ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)	1. Беседа, диалог. Получают представление о работе органов дыхания. Выполняют упражнения на различные виды дыхания (нижнее, верхнее, полное). Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют элементы лыжного строя для развития координационных способностей. 2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику переноски и надевания лыж, поворотов переступанием. Словарная работа: - «Органы дыхания», - одежда лыжника,
34.		Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. Повторение.	Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. Игра «Чья снежинка красивее». Развитие координационных способностей.			

						- игра «Третий лишний». 3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижная игра
		Передвижения на лыжах (9ч)				
35.		Ступающий шаг без палок. ОТ.	Ступающий шаг без палок по учебной лыжне. Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику ступающего шага без палок.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага без палок.</p> <p>Объяснять технику выполнения ступающего шага без палок.</p> <p>Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координации.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - учебная лыжня.</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение про себя с вопросами» ГК – подвижная игра</p>
36.		Ступающий шаг без палок. Повторение.	Ступающий шаг без палок по дистанции. Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику ступающего шага без палок.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага без палок.</p> <p>Объяснять технику выполнения ступающего шага без палок.</p> <p>Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают скользящий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>
37.		Скользящий шаг без палок. ОТ.	Скользящий шаг без палок по учебной лыжне. Игра «Кто дальше проскользит». Развитие скоростных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику скользящего шага без палок.</p> <p>Выявлять характерные ошибки</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают скользящий шаг без палок под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p>

				<p>в технике выполнения скользящего шага без палок. Объяснять технику выполнения скользящего шага без палок. Проявлять скоростные качества.</p>	<p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <hr/><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>Применяют передвижение на лыжах для развития скорости. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользящий шаг без палок, - игра «Кто дальше проскользит». 3. ЧГ – приём «Читаем и спрашиваем» ГК – подвижная игра</p>
38.	Скользкий шаг без палок. Повторение.	Скользкий шаг без палок по дистанции. Игра «Кто дальше проскользит». Развитие скоростных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользящего шага без палок. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага без палок. Объяснять технику выполнения скользящего шага без палок. Проявлять скоростные качества.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осмысление техники выполнения <u>разучиваемых заданий и</u></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг с палками под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг с палками. 3. ЧГ – приём «Чтение с</p>	
39.	Ступающий шаг с палками. ОТ.	Ступающий шаг с палками по учебной лыжне. Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего шага с палками. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага с палками. Объяснять технику выполнения ступающего шага с палками. Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осмысление техники выполнения <u>разучиваемых заданий и</u></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг с палками под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг с палками. 3. ЧГ – приём «Чтение с</p>	
40.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками 1 км. Повторение.	Передвижение на лыжах ступающим шагом с палками и по дистанции. Развитие выносливости.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику ступающего шага с палками.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осмысление техники выполнения <u>разучиваемых заданий и</u></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают ступающий шаг с палками под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - ступающий шаг с палками. 3. ЧГ – приём «Чтение с</p>	

				Выявлять характерные ошибки в технике выполнения ступающего шага с палками. Объяснять технику выполнения ступающего шага с палками. Проявлять координационные качества.	упражнений. <u>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</u> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	<i>пометками»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
41.	Скользкий шаг с палками. ОТ.	Скользкий шаг с палками. Игра «Кто меньше делает шагов». Развитие скоростных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользящего шага с палками. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками. Проявлять скоростные качества.	Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <u>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</u> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	1. Индивидуальная работа. Осваивают скользящий шаг с палками под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользящий шаг с палками, - игра «Кто меньше делает шагов». 3. ЧГ – приём «Чтение в кружок» <i>ГК – подвижная игра</i>	
42.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками 1 км. Повторение.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользящего шага с палками. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага с палками. Объяснять технику выполнения скользящего шага с палками. Проявлять скоростные качества.	Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <u>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</u> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)		
		Подъёмы и спуски на лыжах (9ч)				
43.	Подъемы ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона	Подъемы ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности	1. Индивидуальная работа. Варьируют способы подъемов и спусков на	

		и по прямой. ОТ.	прямой. Развитие скоростных способностей.	Осваивать технику подъемов ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъемов ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Объяснять технику выполнения подъемов ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Проявлять скоростные качества.	дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют подъемы и спуски на лыжах для развития скорости, контролируют скорость бега на лыжах. 2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к подъемам ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой на лыжах. Описывают технику подъемов и спусков на лыжах. Словарная работа: - подъем ступающим шагом, - подъем скользящим шагом. 3. ЧГ – приём «Восстанови текст» ГК – подвижная игра
44.		Подъемы ступающим и скользящим шагом с палками наискось склона и по прямой. Повторение.	Подъемы ступающим и скользящим шагом без палок наискось склона и по прямой. Развитие скоростных способностей.			
45.		Спуски под уклон в основной стойке. ОТ.	Спуски под уклон в основной стойке. Эстафета «Слалом». Развитие координационных способностей.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику спусков под уклон в основной стойке. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения спусков под уклон в основной стойке. Объяснять технику выполнения спусков под уклон в основной стойке. Проявлять координационные качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: умение технически правильно	1. Индивидуальная работа. Осваивают спуски под уклон в основной стойке под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей. Взаимодействуют со
46.		Спуски под уклон в	Спуски под уклон в	Моделировать технику базовых		

		основной стойке. Повторение.	основной стойке. Эстафета «Слалом». Развитие координационных способностей.	способов передвижения на лыжах. Осваивать технику спусков под уклон в основной стойке. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения спусков под уклон в основной стойке. Объяснять технику выполнения спусков под уклон в основной стойке. Проявлять координационные качества.	выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику спусков под уклон в основной стойке на лыжах. Словарная работа: - спуск под уклон в основной стойке, - эстафета «Слалом». 3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижная игра
47.		Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 1,5 км. ОТ.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах по учебной лыжне. Развитие выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику подъемы и спуски при передвижении на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков при передвижении на лыжах. Объяснять технику выполнения подъемов и спусков при передвижении на лыжах. Проявлять координационные качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	1. Индивидуальная работа. Осваивают подъемы и спуски при передвижении на лыжах под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.
48.		Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 1,5 км. Повторение.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах по дистанции. Развитие выносливости.	Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику подъемы и спуски при передвижении на лыжах. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков при передвижении на лыжах. Объяснять технику выполнения	использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации ГК – коммуникация (навыки	2. Описывают технику спусков под уклон в основной стойке на лыжах. Словарная работа: - подъемы и спуски 3. ЧГ – приём «Ассоциация» ГК – подвижная игра

				подъемов и спусков при передвижении на лыжах. Проявлять координационные качества.	обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)	
Подвижные и спортивные игры (20 ч)						
		Подвижные игры на материале лыжной подготовки (2ч)				
49.		Повторный ИОТ на уроках подвижных игр. Вода и питьевой режим. Подвижные игры на лыжах: «Кто быстрее». Мордовские народные игры: «Салки» (Варяняс повома). ОТ.	Инструктаж ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Вода и питьевой режим». Игры на лыжах «Кто быстрее». Игры: «Салки» (Варяняс повома). Развитие скоростных способностей.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>1. Беседа, диалог. Усваивают азы питьевого режима во время тренировки и похода. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития скоростных способностей.</p> <p>2. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - «Вода и питьевой режим»,</p>
50.		Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на лыжах. Подвижные игры на лыжах «Попади в ворота». Мордовские народные игры: «Круговой» (Топса налхсема). Повторение.	Комплекс ОРУ стоя на лыжах. Игры на лыжах «Попади в ворота». «Круговой» (Топса налхсема). Развитие скоростных способностей.			

						- подвижные игры на лыжах. 3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижные игры
		Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол) – (9ч)				
51.		Бросок баскетбольного мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Попади в обруч». Удмуртские народные игры: «Козленок и собака» (Кечпи но пуныос). ОТ.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Игра «Попади в обруч». Игры: «Козленок и собака» (Кечпи но пуныос). Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: формировать умение видеть красоту движений. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. ЧГ – понимать информацию, представленную в неявном виде ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - бросок мяча снизу, - баскетбольный мяч. 3. ЧГ – приём «Игра в разведчиков» ГК – подвижная игра
52.		Бросок баскетбольного мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Попади в обруч». Удмуртские народные игры: «Поймай коня за хвост» (Валэз быштйз кут). Повторение.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Подвижная игра «Попади в обруч». Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со
53.		Ловля и передача баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». ОТ.	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со

				<p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть красоту движений.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ловля и передача мяча, - игра «Мяч водящему». <p>3. <i>ЧГ – приём «Эпитеты»</i></p> <p><i>ГК – подвижная игра</i></p>
54.	Ловля и передача баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». Повторение.	Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Мяч водящему». Развитие скоростно-силовых способностей.				
55.	Ведение баскетбольного мяча на месте. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». ОТ.	Ведение мяча на месте и в движении Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть красоту движений.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – выделять содержащиеся в</i></p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.</p> <p>Соблюдают правила безопасности.</p> <p>Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p>	
56.	Ведение баскетбольного мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». Повторение.	Ведение мяча на месте и в движении. Подвижная игра «Играй, мяч не теряй». Развитие скоростно-силовых способностей.				

					<p>тексте основные события и устанавливать их последовательность</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>Словарная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение мяча, - игра «Играй, мяч не теряй». 3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижные игры
		<p>Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол) –(9ч)</p>				
57.		<p>Броски волейбольного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». ОТ.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - броски мяча в цель, - волейбольный мяч. 3. ЧГ – приём «Ассоциация»
58.		<p>Броски волейбольного мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Повторение.</p>	<p>Комплекс ОРУ. Броски мяча в цель. Подвижная игра «Метко в цель». Развитие координационных способностей.</p>	<p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.</p>		

					<i>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</i>	<i>ГК – подвижная игра</i>
59.		Ловля и передача волейбольного мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». ОТ.	Комплекс ОРУ у опоры. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. Метапредметные: Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде.</i> <i>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</i>	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - ловля и передача мяча, - игра «Охотники и утки». 3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» <i>ГК – подвижные игры</i>
60.		Ловля и передача волейбольного мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Повторение.	Комплекс ОРУ у опоры. Ловля и передача мяча на месте. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.		
61.		Передача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через	Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку».	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности.

		сетку». ОТ.	Развитие координационных способностей.	действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	принятие и освоение социальной роли; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. Метапредметные: Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать). Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - передача мяча через сетку, - игра «Вышибалы через сетку». 3. ЧГ – приём «Ключевые слова» ГК – подвижная игра
62.		Передача волейбольного мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Повторение.	Комплекс ОРУ в движении. Передача мяча через сетку. Подвижная игра «Вышибалы через сетку». Развитие координационных способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.		
		Подвижные игры на материале легкой атлетики (6ч)				
63.		Подвижные игры: «Космонавты», «Невод». Подтягивание на высокой перекладине из вися.	Подвижные игры: «Космонавты», «Невод». Подтягивание на низкой (высокой) перекладине из вися. Развитие силовых способностей.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности.
64.		Подвижные игры:	Подвижные игры: «Удочка»,			

		«Удочка», «Попрыгунчики-воробушки». Прыжки в длину с места.	«Попрыгунчики-воробушки». Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе групповой работы. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Космонавты», - игра «Попрыгунчики-воробушки», - игра «Гуси-лебди», - игра «Собачки», - игра «Ловишка», - игра «Вызов номеров». 3. <i>ЧГ – приём «Восстанови текст»</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
65.	Подвижные игры: «Колдунчики», «Лисы и куры». Бег с ускорением 30 метров.	Подвижные игры: «Колдунчики», «Гуси-лебеди». Бег с ускорением 30 метров. Развитие скоростных способностей.				
66.	Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Собачки». Равномерный бег 300м.	Подвижные игры: «Бегуны и прыгуны», «Собачки». Равномерный бег 300 м. Развитие скоростных способностей.				
67.	Подвижные игры: «Ловишка», «Воробы и вороны». Наклон вперед из положения стоя.	Подвижные игры: «Ловишка», «Воробы и вороны». Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости.				
68.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Мышеловка». Повторение.	Подвижные игры: «Вызов номеров», «Мышеловка». Развитие скоростных способностей.				
		Всего за год:	68			

***При неблагоприятных метеорологических условиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.**

Учебный план. Адаптивная физическая культура 3 класс.

Класс	Часов в неделю	Всего часов за год	Практическая часть
3 класс	2 часа	68 часов	Контрольные упражнения (тест) - 12

Учебно-тематический план.

№ п/п	Дата	Разделы / Темы/ Последовательность (кол-во) уроков в теме	Учебный материал	Планируемые предметные результаты	УУД (личностные, метапредметные: <i>познавательные, регулятивные, коммуникативные</i>)	1. Основные виды учебной деятельности с учетом рабочей программы воспитания. 2. Виды речевой деятельности (коррекционная работа). 3. ФГ
<i>Легкая атлетика (16 ч)</i>						
		<i>Ходьба и бег (8ч)</i>				
1.		Повторный ИОТ на уроках физической культуры. Спортивная одежда и обувь.	Инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Спортивная одежда и обувь». Игра «Белые медведи».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма.	Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и	1. Беседа, диалог. Руководствуются правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий.

				<p>Излагать теоретический материал.</p>	<p>психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены. Руководствуются правилами профилактики травматизма.</p> <p>2. Дают ответы на вопросы к рисункам. Анализируют ответы своих сверстников. Словарная работа: - «Спортивная одежда и обувь».</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижная игра</p>
2.	<p>Чередование различных видов ходьбы и бега на дистанции 1 км. Повторение.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега до 1 км (бег – 70м, ходьба – 100м). Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику ходьбы и бега различными способами. Проявлять качества выносливости.</p>	<p>в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в беге. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки. Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику</p>	

						<p>выполнения ходьбы, бега и объясняют их назначение, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - преодоление малых препятствий.</p>
3.		Челночный бег 3x10м. Эстафеты без предметов. ОТ.	Челночный бег. Эстафеты без предметов. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростно-силовых способностей.	Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении специальных беговых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.	<p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные:</p>	<p>1. Работа в парах. Усваивают основные понятия и термины в челночном беге, в специальных беговых упражнениях. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения челночного бега, специальных беговых упражнений и объясняют их назначение.</p> <p>Словарная работа: - челночный бег 3x10м, - эстафеты без предметов, - игра «Команда быстроногих».</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение про себя с вопросами»</p>
4.		Челночный бег 3x10м. Эстафеты без предметов. Повторение.	Челночный бег. Эстафеты без предметов. Игра «Команда быстроногих». Развитие скоростно-силовых способностей.			

					формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования. <u><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></u> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	<i>ГК – подвижная игра</i>
5.		Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. ОТ.	Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.	Описывать технику низкого старта в беге на короткие дистанции. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции. Проявлять скоростные качества.		1. Работа в парах. Усваивают основные понятия и термины низкого старта, в беге с ускорением. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки.
6.		Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. Повторение.	Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. Игра «Смена сторон». Развитие скоростных способностей.			Усваивают правила соревнований в беге. 2. Описывают технику выполнения низкого старта, бега с ускорением и объясняют их назначение. Словарная работа: - низкий старт, - спринтерский бег, - игра «Смена сторон». 3. <i>ЧГ – приём «Читаем и спрашиваем»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
7.		Равномерный, медленный бег 6 минут. Наклон вперед из положения стоя. ОТ.	Равномерный медленный бег. Преодоление препятствий. Наклон вперед. Развитие выносливости.	Осваивать технику равномерного медленного бега. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.		1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины равномерного медленного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки.
8.		Равномерный бег 800 м. Наклон вперед из положения стоя. Повторение.	Равномерный медленный бег. Наклон вперед. Игра «Салки на марше». Развитие выносливости.			Усваивают правила соревнований в беге. 2. Описывают технику выполнения равномерного

						медленного бега и объясняют их назначение. Словарная работа: - преодоление препятствий, - игра «Салки на марше». 3. ЧГ – приём «Чтение с пометками» ГК – подвижная игра
		Прыжки (4ч)				
9.		Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». ОТ.	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Многоскоки. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - многоскок, - прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», - игра «К своим прыжкам».
10.		Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Повторение.	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Многоскоки. Игра «К своим флажкам». Развитие скоростно-силовых качеств.		ЧГ – понимать информацию,	

					<i>представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	<i>3. ЧГ – приём «Чтение в кружок»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
11.		Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. ОТ.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в высоту. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять силовые качества.		1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках. 2. Описывают технику выполнения прыжков и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - прыжки в высоту способом «перешагивание», - прыжок с высоты, - игра «Прыгающие воробушки».
12.		Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Повторение.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Прыгающие воробушки». Развитие силовых качеств.			<i>3. ЧГ – приём «Восстанови текст»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
		Метания (4ч)				

13.		Метание малого мяча на дальность с одного шага разбега. ОТ.	Метание мяча на дальность с одного шага разбега. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять скоростно-силовые качества.	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения.</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в метаниях. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх метательные навыки. Усваивают правила соревнований в метаниях.</p> <p>2. Описывают технику выполнения метаний и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - метание мяча с одного шага разбега, - метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель, - игра «Защита укрепления».</p> <p>3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижная игра</p>
14.		Метание малого мяча на дальность с одного шага разбега. Повторение.	Метание малого мяча на дальность с одного шага разбега. Игра «Защита укрепления». Развитие скоростно-силовых качеств.			
15.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. ОТ.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			
16.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Повторение.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств.			

Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)

		Строевые упражнения (2ч)				
--	--	---------------------------------	--	--	--	--

17.		<p>Повторный ИОТ на уроках гимнастики. Тренировка ума и характера. Повороты кругом на месте. Передвижение по диагонали.</p>	<p>Инструктаж по ТБ. Теория «Тренировка ума и характера». Строевые упражнения. Развитие внимания и пространственной ориентации.</p>	<p>Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Повороты на месте «Кругом!».</p> <p>Различать и выполнять перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по диагонали, противходом, «змейкой».</p> <p>Излагать теоретический материал.</p> <p>Проявлять внимание и пространственную ориентацию.</p>	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации</i> <i>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</i></p>	<p>1. Беседа, диалог. Определяют назначение утренней зарядки, физкультминуток, их роль и значение в организации здоровьесберегающей жизнедеятельности. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Словарная работа: - «Тренировка ума и характера», - поворот кругом на месте, - построение в две шеренги, - перестроение из двух шеренг в два круга, - передвижение противходом, - передвижение «змейкой».</p> <p>3. ЧГ – приём «Ассоциация» ГК – подвижная игра</p>
18.		<p>Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Передвижение по противходом, «змейкой».</p> <p>Повторение.</p>	<p>Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Что изменилось». Развитие внимания и пространственной ориентации.</p>			

		Акробатические упражнения (4ч)				
19.		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. ОТ.	Комплекс ОРУ с мячом. Группировка. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений.	1. Групповая работа. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - перекаты в группировке, - стойка на лопатках, - 2-3 кувырка вперед, - кувырок назад, - стойка на лопатках, - «Мост» из положения лежа на спине, - акробатическая комбинация. 3. ЧГ – приём «Ключевые слова» ГК – подвижная игра
20.		Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед.	Комплекс ОРУ с мячом. Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. 2-3 кувырка вперед. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
21.		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей.			
22.		Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений. Повторение.	Акробатическая комбинация. Игра «Западня». Развитие координационных способностей.		<i>ЧГ – соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	
		Равновесие (2ч)				
23.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными	Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами,	Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений на

		шагами, повороты на носках и одной ногое. ОТ.	повороты на носках и одной ногое. Игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.	Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества координации.	личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций.	гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - упражнения в равновесии, - ходьба по рейке гимнастической скамейки: приставными шагами, на носках. 3. ЧГ – приём «Восстанови текст» ГК – подвижная игра
24.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, повороты прыжком на 90° и 180°. Повторение.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки на носках, повороты прыжком на 90° и 180°. Игра «Смена капитана». Развитие координационных способностей.		ЧГ – сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	
		Лазанье и перелезание (2ч)				
25.		Лазанье по канату в 3 приема. Перелезания через препятствия с опорой на руки и ноги. ОТ.	Лазанье по канату в 3 приема. Перелезания через препятствия с опорой на руки и ноги. Игра «Аисты». Развитие силовых способностей.	Описывают технику в лазанье и перелезании, составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь

				технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности.	Метапредметные: Коммуникативные: формировать навыки содействия в достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений.	сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Словарная работа: - лазанье по канату в 3 приёма, - полоса препятствий с элементами лазания, перелезания. 3. ЧГ – приём «Игра в разведчиков» ГК – подвижная игра
26.		Лазанье по канату в 3 приема. Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания. Повторение.	Лазанье по канату в 3 приема. Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания. Игра «Аисты». Развитие силовых способностей.	Проявлять силовые качества.	ЧГ – понимать информацию, представленную в неявном виде ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	
		Опорные прыжки (2ч)				
27.		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на «козла». ОТ.	Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на «козла». Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных способностей.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Проявляют скоростно-силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений.	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику в опорных прыжках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику в опорных прыжках. Словарная работа:
28.		Опорные прыжки. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Повторение.	Опорные прыжки. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Посадка картофеля». Развитие координационных			

			способностей.		<i>ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	- опорный прыжок на горку из гимнастических матов, - опорный прыжок через «козла». 3. <i>ЧГ – приём «Эпитеты»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
		Висы и упоры (2ч)				
29.		Вис завесом. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке и бревне. ОТ.	Комплекс ОРУ с обручем. Вис завесом. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке и бревне. Развитие силовых способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций.	1. Групповая работа. Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - висы и упоры, - вис завесом, - вис на согнутых руках согнув ноги, - вис прогнувшись на гимнастической стенке. 3. <i>ЧГ – приём «Реставрация текста»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
30.		Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Повторение.	Комплекс ОРУ с обручем. Вис прогнувшись на гимнастической стенке. Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей.		<i>ЧГ – понимать информация, представленную в неявном виде ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	
		Танцевальные упражнения (2ч)				

31.		Шаги галопа и польки в парах. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. ОТ.	Комплекс ОРУ с обручем. Шаги галопа и польки в парах. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Маскировка в колоннах».	Описывают технику танцевальных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении танцевальных упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении танцевальных упражнений.. Проявляют скоростно-силовые качества.	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании танцевальных упражнений. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений. <i>ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	1. Работа в парах. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - шаги галопа и польки - русский медленный шаг, - прыжки через скакалку, - вращение обруча. 3. ЧГ – приём «Шифровка» ГК – подвижная игра
32.		Сочетание изученных танцевальных шагов. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Повторение.	Сочетание изученных танцевальных шагов. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Развитие скоростно-силовых способностей.			
Лыжная подготовка (16 ч)						
		Элементы лыжного строя (2ч)				
33.		Повторный ИОТ на уроках лыжной подготовки. Органы чувств.	Инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре. Видеофильм «Техника плавания». Игра «Третий лишний». Развитие внимания.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать теоретический материал. Осваивать и объяснять технику поворотов. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов	1. Беседа, диалог. Устанавливают связь между развитием физических качеств и органами чувств. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе

34.		Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте и в движении. ОТ.	Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием. Игра «Чья снежинка красивее». Развитие координационных способностей.		<p>позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений.</p> <p>Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение, своего двигательного опыта.</p> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде.</p> <p>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Применяют элементы лыжного строя для развития координационных способностей.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику переноски и надевания лыж, поворотов переступанием.</p> <p>Словарная работа: - «Органы чувств», - переноска и надевание лыж, - повороты переступанием в движении.</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижная игра</p>
		Передвижения на лыжах (8ч)				
35.		Скользкий шаг без палок. ОТ.	Скользкий шаг без палок. Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику скользящего шага.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага.</p> <p>Объяснять технику выполнения скользящего шага.</p> <p>Проявлять координационные и скоростные качества.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают скользящий шаг под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координации.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику</p>
36.		Скользкий шаг без палок. Повторение.	Скользкий шаг без палок. Развитие координационных способностей.			

37.		Скользкий шаг с палками. ОТ.	Скользкий шаг с палками. Игра «Кто дальше проскользит». Развитие скоростных способностей.			<p>заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>передвижения на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - скользящий шаг без палок, - скользящий шаг с палками.</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение про себя с вопросами»</p> <p>ГК – подвижная игра</p>
38.		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками 1 км. Повторение.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками 1 км. Игра «Кто дальше проскользит». Развитие скоростных способностей.				
39.		Попеременный двухшажный ход. ОТ.	Попеременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода.</p> <p>Объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода.</p> <p>Проявлять координационные</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные:</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают попеременный двухшажный ход под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со</p>	

40.		Передвижение на лыжах с использованием попеременного двухшажного хода 1 км. Повторение.	Передвижение на лыжах с использованием попеременного двухшажного хода 1 км Развитие выносливости.	качества и качества выносливости.	<p>формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - попеременный двухшажный ход.</p> <p>3. ЧГ – приём «Читаем и спрашиваем» ГК – подвижная игра</p>
41.		Одновременный двухшажный ход. ОТ.	Одновременный двухшажный ход. Игра «Кто меньше сделает шагов». Развитие скоростных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику одновременного двухшажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения одновременного двухшажного хода.</p> <p>Объяснять технику выполнения одновременного двухшажного хода.</p> <p>Проявлять скоростные качества и качества выносливости.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают одновременный двухшажный ход под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития скоростных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p>
42.		Передвижение на лыжах с использованием одновременного двухшажного хода 1,5 км. Повторение.	Передвижение на лыжах с использованием одновременного двухшажного хода 1,5 км. Развитие выносливости.		<p>формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p>	<p>сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p>

					<i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	Словарная работа: - одновременный двухшажный ход. 3. ЧГ – приём «Чтение с пометками» ГК – подвижная игра
		Подъёмы и спуски на лыжах (6ч)				
43.		Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». ОТ.	Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». Развитие скоростных способностей.	Моделировать технику базовых способов подъемов и спусков на лыжах. Осваивать технику одновременного одношажного хода. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения одновременного одношажного хода. Объяснять технику выполнения одновременного одношажного хода. Проявлять скоростно-силовые качества.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. <hr/> <i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	1. Индивидуальная работа. Осваивают подъем «лесенкой» и спуски под уклон под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - подъем «лесенкой», - спуск под уклон в высокой стойке. 3. ЧГ – приём «Чтение в кружок» ГК – подвижная игра
44.		Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». Повторение.	Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». Развитие скоростных способностей.			

45.		Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». ОТ.	Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику одновременного одношажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения одновременного одношажного хода.</p> <p>Объяснять технику выполнения одновременного одношажного хода.</p> <p>Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают подъем «ёлочкой» и спуски под уклон под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки.</p> <p>Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей.</p> <p>Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - подъем «ёлочкой», - торможение «плугом».</p> <p>3. ЧГ – приём «Восстанови текст» ГК – подвижная игра</p>
46.		Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». Повторение.	Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей.			
47.		Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2 км. ОТ.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику подъемов и спусков.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков.</p> <p>Объяснять технику выполнения подъемов и спусков.</p> <p>Проявлять качества выносливости.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Варируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p> <p>Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов,</p>

					<p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - подъемы и спуски. 3. <i>ЧГ – приём «Реставрация текста»</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
48.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2 км. Повторение.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2 км. Развитие выносливости.				
Подвижные и спортивные игры (20 ч)						
		Подвижные игры на материале лыжной подготовки (2ч)				
49.	Повторный ИОТ на уроках подвижных игр. Органы пищеварения. Подвижные игры на лыжах. Чувашские народные игры: «Хищник в море» (Сёткан кайак тинэсрэ), «Рыбки» (Пула). ОТ.	Инструктаж ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Органы пищеварения». Игры «Альпинисты». Развитие скоростных способностей.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь</p>	<p>1. Беседа, диалог. Получают представление о работе органов пищеварения. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития скоростных способностей.</p> <p>2. Описывают технику</p>
50.	Комплекс общеразвивающих упражнений стоя на	Комплекс ОРУ стоя на лыжах. Игры на лыжах «Замной». Развитие скоростных				

		лыжах. Подвижные игры на лыжах. Удмуртские народные игры: «Удмуртские горелки», «Водяной» (Ву мурт).	способностей.		сохранять заданную цель. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. <hr/> ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)	игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - «Органы пищеварения», - подвижные игры на лыжах. 3. ЧГ – приём «Ассоциация» ГК – подвижная игра
		Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол) – (4ч)				
51.		Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, треугольниках. Подвижная игра «10 передач». ОТ.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, треугольниках. Подвижная игра «10 передач». Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
52.		Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, треугольниках. Подвижная игра «10 передач». Повторение.	Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах, треугольниках. Подвижная игра «10 передач». Развитие скоростно-силовых способностей.	Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.	Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
53.		Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». ОТ.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей.	Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. <hr/> ЧГ – понимать информацию, представленную разными	2. Описывают технику игровых действий и приемов,

					способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «10 передач», - игра «Гонка мячей по кругу», - остановка в шаге и прыжком, - ловля и передача мяча на месте, - ведение мяча на месте. 3. ЧГ – приём «Восстанови текст» ГК – подвижная игра
54.		Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Повторение.	Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления. Подвижная игра «Гонка мячей по кругу». Развитие скоростно-силовых способностей.			
		Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол) – (4ч)				
55.		Передача мяча. Остановка мяча ногой. Подвижные игры «Челночный дриблинг», «Точный пас». ОТ.	Передача мяча. Остановка мяча ногой. Игра «Челночный дриблинг», «Точный пас». Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха.
56.		Передача мяча. Остановка мяча ногой. Подвижные игры «Футбольные салки» «Точный удар». Повторение.	Передача мяча. Остановка мяча ногой. Игра «Футбольные салки» «Точный удар». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности		

57.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по воротам. Подвижная игра «Мини-футбол». ОТ.	Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Удар по воротам. Игра «Мини-футбол». Развитие координационных способностей.	в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. ЧГ – понимать информацию, представленную в неявном виде ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Челночный дриблинг», - игра «Футбольные салки», - игра «Футбольный слалом», - игра «Мини-футбол», - передача мяча - удар по воротам, - остановка мяча ногой, - ведение мяча. 3. ЧГ – приём «Игра в разведчиков» ГК – подвижная игра
58.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по воротам. Подвижная игра «Мини-футбол». Повторение.	Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Удар по воротам. Игра «Мини-футбол». Развитие координационных способностей.			
		Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол) –(4ч)				
59.		Передача и прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». ОТ.	Комплекс ОРУ у опоры. Передача и прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Снайперы». Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты. Метапредметные:	1. Игровая деятельность. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со

60.		Передача и прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Повторение.	Комплекс ОРУ у опоры. Передача и прием мяча снизу двумя руками. Подвижная игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	<p>Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Снайперы», - игра «Охотники и утки», - игра «Пионербол», - передача и прием мяча снизу двумя руками, - нижняя прямая (боковая) подача. 3. ЧГ – приём «Эткеты» ГК – подвижная игра</p>
61.	Нижняя прямая (боковая) подача. Подвижная игра «Мини-волейбол». ОТ.	Комплекс ОРУ в движении. Подбрасывание и нижняя прямая (боковая) подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.				
62.	Нижняя прямая (боковая) подача. Подвижная игра «Мини-волейбол». Повторение.	Комплекс ОРУ в движении. Подбрасывание и нижняя прямая (боковая) подача. Подвижная игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.				
		Подвижные игры на материале легкой атлетики (6ч)				
63.		Подвижные игры: «Бабочки и шмели», «Невод». Подтягивание на высокой перекладине из вися.	Подвижные игры: «Бабочки и шмели», «Невод». Подтягивание на низкой (высокой) перекладине из вися. Развитие силовых способностей.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и	<p>Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие</p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организовывают и проводят совместно со сверстниками</p>

64.		Подвижные игры: «Салки с ленточками», «Заяц без дома». Прыжки в длину с места.	Подвижные игры: «Салки с ленточками», «Заяц без дома». Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе групповой работы. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - игра «Бабочки и шмели», - игра «Салки с ленточками», - игра «Подвижная цель», - игра «День и ночь», - игра «Встречная эстафета», - игра «Круговая эстафета».</p> <p>3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижные игры</p>
65.		Подвижные игры: «Подвижная цель», «Попади в мяч». Бег с ускорением 60 метров.	Подвижные игры: «Подвижная цель», «Попади в мяч». Бег с ускорением 60 метров. Развитие скоростных способностей.			
66.		Подвижные игры: «День и ночь», «Караси и щука». Равномерный бег 800м.	Подвижные игры: «День и ночь», «Караси и щука». Равномерный бег 800 м. Развитие выносливости.			
67.		Подвижные игры: «Встречная эстафета», «Третий лишний». Наклон вперед из положения стоя.	Подвижные игры: «Встречная эстафета», «Третий лишний». Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости.			
68.		Подвижные игры: «Круговая эстафета», «Мышеловка». Повторение.	Подвижные игры: «Круговая эстафета», «Мышеловка». Развитие скоростных способностей.			
		Всего за год:	68			

*При неблагоприятных метеорологических условиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.

Учебный план. Адаптивная физическая культура 4 класс.

Класс	Часов в неделю	Всего часов за год	Практическая часть
4 класс	2 часа	68 часа	Контрольные упражнения (тест) - 12

Учебно-тематический план.

№ п/п	Дата	Разделы / Темы/ Последовательность (кол-во) уроков в теме	Учебный материал	Планируемые предметные результаты	УУД (личностные, метапредметные: <i>познавательные, регулятивные, коммуникативные</i>)	1. Основные виды учебной деятельности с учетом рабочей программы воспитания. 2. Виды речевой деятельности (коррекционная работа). 3. ФГ.

Легкая атлетика (16 ч)

<i>Легкая атлетика (16 ч)</i>						
		<i>Ходьба и бег (8ч)</i>				
1.		Повторный ИОТ на уроках физической культуры. Первая помощь при травмах.	Инструктаж по ТБ. Теоретические знания о физической культуре «Первая помощь при травмах». Игра «Наступление».	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений. Определять ситуации, требующие применения правил предупреждения травматизма. Излагать теоретический материал.	<p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p>	<p>1. Беседа, диалог. В паре со сверстником моделируют случаи травматизма и оказания первой помощи. Руководствуются правилами профилактики травматизма и правилами выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени год и погодных условий. Учатся правильно распределять время и соблюдать режим дня. Учатся правильному выполнению правил личной гигиены.</p> <p>2. Описывают процесс самопомощи и первой помощи при получении травмы. Словарная работа: - «Первая помощь».</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижная игра</p>

2.		<p>Чередование различных видов ходьбы и бега на дистанции 1 км. ОТ.</p>	<p>Чередование ходьбы и бега до 1 км (бег – 80м, ходьба – 100м). Игра «Наступление». Развитие выносливости.</p>	<p>Выявлять различия в основных способах передвижения человека. Осваивать технику бега различными способами. Проявлять качества выносливости.</p>	<p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <hr/> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в беге и объясняют их назначение. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в ходьбе, беге. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки. Усваивают правила соревнований в беге. 2. Описывают технику выполнения ходьбы, бега, осваивают её самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - чередование ходьбы и бега.</p>
3.		<p>Челночный бег 3х10м. Специальные беговые упражнения. ОТ.</p>	<p>Челночный бег. Встречные эстафеты. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых способностей.</p>	<p>Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении специальных беговых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.</p>	<p>Личностные: формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье</p>	<p>1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в челночном беге, в специальных беговых упражнениях и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила</p>
4.		<p>Челночный бег 3х10м. Специальные беговые упражнения.</p>	<p>Челночный бег. Встречные эстафеты. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых</p>			

		Повторение.	способностей.		<p>как факторах успешной учебы и социализации.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.</p> <p>Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять её по наставлению взрослого; уметь осуществлять действие по образцу и заданному примеру.</p> <p>Познавательные: формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх беговые навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения челночного бега, специальных беговых упражнений.</p> <p>Словарная работа: - челночный бег 3x10м, - специальные беговые упражнения.</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение про себя с вопросами» ГК – подвижная игра</p>
5.		Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. ОТ.	Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.	<p>Описывать технику низкого старта в беге на короткие дистанции.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения низкого старта в беге на короткие дистанции.</p> <p>Проявлять скоростные способности.</p>	<p>формировать умение осознанного построения речевого высказывания в устной форме. Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе. Формирование действия моделирования.</p> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины низкого старта, в беге с ускорением и объясняют их назначение. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности.</p> <p>Закрепляют в играх беговые навыки.</p> <p>Усваивают правила соревнований в беге.</p> <p>2. Описывают технику выполнения низкого старта и бега с ускорением.</p> <p>Словарная работа: - низкий старт, - бег с ускорением 60 метров.</p> <p>3. ЧГ – приём «Читаем и спрашиваем» ГК – подвижная игра</p>
6.		Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. Повторение.	Низкий старт. Бег с ускорением 60 метров. Игра «Кот и мыши». Развитие скоростных способностей.			
7.		Равномерный, медленный бег 8	Равномерный медленный бег. Игра «Караси и щука».	Осваивать технику равномерного медленного бега.		<p>1. Групповая работа. Усваивают основные</p>

		минут. Наклон вперед из положения стоя. ОТ.	Наклон вперед. Развитие выносливости.	Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества выносливости.		понятия и термины равномерного медленного бега. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх беговые навыки.
8.		Равномерный бег 1000 м. Наклон вперед из положения стоя. Повторение.	Равномерный медленный бег. Наклон вперед. Игра «Караси и щука». Развитие выносливости.			Усваивают правила соревнований в беге. 2. Описывают технику выполнения равномерного медленного бега и объясняют его назначение. Словарная работа: - наклон вперед, - бег 1000 метров. 3. ЧГ – приём «Чтение с пометками» ГК – подвижная игра
		Прыжки (4ч)				
9.		Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». ОТ.	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в длину с места, с разбега. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении прыжковых упражнений. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Проявлять скоростно-силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов (познавательная инициативность); представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: осознавать самого себя как	1. Индивидуальная работа. Усваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки.
10.		Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Повторение.	Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Тройной прыжок с места. Игра «Зайцы в			

			огороде». Развитие скоростно-силовых качеств.		<p>движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта. Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>Усваивают правила соревнований в прыжках.</p> <p>2. Описывают технику выполнения прыжков и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения.</p> <p>Словарная работа: - прыжки в длину с места, - прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение в кружок»</p> <p>ГК – подвижная игра</p>
11.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. ОТ.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Прыжок с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90°. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств.	Осваивать технику прыжка в высоту. Описывать технику прыжковых упражнений. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять силовые качества.		<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают основные понятия и термины в прыжках. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в прыжках. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх прыжковые навыки. Усваивают правила соревнований в прыжках.</p> <p>2. Описывают технику выполнения прыжков и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки</p>	
12.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Повторение.	Прыжки в высоту способом «перешагивание». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Прыжок с высоты 70 см с поворотом в воздухе на 90°. Игра «Прыжок за прыжком». Развитие силовых качеств.				

						<p>в процессе освоения. Словарная работа: - прыжки в высоту способом «перешагивание» - подтягивание на высокой перекладине из виса. <i>3. ЧГ – приём «Восстанови текст»</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
		Метания (4ч)				
13.		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. ОТ.	Метание мяча на дальность с одного шага разбега. Игра «Вызов номеров». Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча на дальность. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения. Метапредметные: Коммуникативные: сохранять доброжелательное отношение друг к другу; устанавливать рабочие отношения. Регулятивные: формировать умение адекватно понимать оценку взрослого и сверстника. Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.	1. Групповая работа. Усваивают основные понятия и термины в метаниях. Демонстрируют вариативное выполнение упражнений в метаниях. Составляют комбинации из числа разученных упражнений и выполняют их. Взаимодействуют со сверстниками в процессе освоения упражнений, соблюдают правила безопасности. Закрепляют в играх метательные навыки. Усваивают правила соревнований в метаниях.
14.		Метание малого мяча на дальность с трёх шагов разбега. Повторение.	Метание малого мяча на дальность с одного шага разбега. Игра «Невод». Развитие скоростно-силовых качеств.	Проявлять скоростно-силовые качества.	Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	2. Описывают технику выполнения метаний и объясняют их назначение, осваивают самостоятельно, выявляют и устраняют характерные ошибки в процессе освоения. Словарная работа: - метание мяча на дальность, - метание малого мяча в цель.
15.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. ОТ.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча в цель. Осваивать технику метания малого мяча. Описывать технику метания малого мяча. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности.	ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	
16.		Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Повторение.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 5-6 м. Круговая эстафета. Развитие скоростно-силовых качеств.	Проявлять скоростно-силовые качества.		

						3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижная игра
Гимнастика с элементами акробатики (16 ч)						
		Строевые упражнения (3ч)				
17.		Повторный ИОТ на уроках гимнастики. «Твой организм». Рапорт учителю. Расчет по порядку.	Инструктаж по ТБ. Теория «Твой организм». Строевые упражнения. Развитие внимания и пространственной ориентации.	Осваивать универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений. Различать и выполнять строевые команды: «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйся!», «Стой!». Различать и выполнять передвижения по диагонали, противоходом, «змейкой», перестроения из одной шеренги в три уступами, из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Излагать теоретический материал. Проявлять внимание и пространственную ориентацию.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений. ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)	1. Беседа, диалог. Устанавливают связь между развитием физических качеств и основных систем организма. Различают строевые команды. Точно выполняют строевые приемы. Осваивают комплексы упражнений утренней зарядки и лечебной физкультуры. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Описывают состав и содержание общеразвивающих упражнений с предметами и составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - «Твой организм», - рапорт учителю, - перестроение из одной шеренги в три уступами. 3. ЧГ – приём «Ассоциация» ГК – подвижная игра
18.		Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». Перестроение из одной шеренги в три уступами.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Точный поворот». Развитие внимания и пространственной ориентации.			
19.		Перестроение из колонны по одному в колонну по три и четыре в движении с поворотом. Повторение.	Строевые упражнения. Комплекс ОРУ с палкой. Игра «Точный поворот». Развитие внимания и пространственной ориентации.			
		Акробатические				

		упражнения (3ч)				
20.		Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед. ОТ.	Комплекс ОРУ с мячом. Стойка на лопатках. 2-3 кувырка вперед. Игра «Быстро по местам». Развитие координационных способностей.	Описывать технику разучиваемых акробатических упражнений. Осваивать технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций. Осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении акробатических упражнений. Выявлять характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений. Соблюдать правила техники безопасности при выполнении акробатических упражнений. Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений и комбинаций.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании акробатических упражнений. Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых акробатических комбинаций и упражнений. Осмысление правил безопасности при выполнении акробатических комбинаций.	1. Работа в парах. Осваивают технику акробатических упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику акробатических упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - стойка на лопатках, - 2-3 кувырка вперед, - кувырок назад, - «Мост». 3. ЧГ – приём «Ключевые слова» ГК – подвижная игра
21.		Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно.	Кувырок назад и перекатом стойка на лопатках. «Мост» с помощью и самостоятельно. Игра «Три движения». Развитие координационных способностей.			
22.		Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений. Повторение.	Акробатическая комбинация из числа разученных упражнений. Игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей.			
		Равновесие (2ч)				
23.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. ОТ.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки приставными шагами, повороты на носках и одной ноге. Игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои	1. Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, предупреждая появление

			способностей.	Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявлять качества координации.	<p>поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Регулятивные: формирование умения выполнять задание в соответствии с поставленной целью.</p> <p>Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций.</p> <p><i>ЧГ – сопоставлять и обобщать содержащуюся в разных частях текста информацию</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки.</p> <p>2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности.</p> <p>Описывают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне, составляют комбинации из числа разученных упражнений.</p> <p>Словарная работа:</p> <p>- упражнения в равновесии, - ходьба по рейке гимнастической скамейки: большими шагами, выпадами.</p> <p>3. ЧГ – приём «Восстанови текст»</p> <p>ГК – подвижная игра</p>
24.		Ходьба по рейке гимнастической скамейки выпадами, приседание и переход в упор стоя на колене, в сед. Повторение.	Ходьба по рейке гимнастической скамейки выпадами, приседание и переход в упор стоя на колене, в сед. Игра «Два лагеря». Развитие координационных способностей.			
		Лазанье и перелезание (2ч)				
25.		Лазанье по канату в 2 приема. Перелезания через препятствия с опорой на руки и ноги. ОТ.	Лазанье по канату в 2 приема. Перелезания через препятствия с опорой на руки и ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.	Описывают технику в лазанье и перелезании, составляют комбинацию из числа разученных упражнений. Оказывают помощь сверстникам в освоении упражнений в лазанье и перелезании, выявляют технические ошибки и помогают в их исправлении. Осваивают технику	<p>Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные: формировать навыки содействия в</p>	<p>1.Индивидуальная работа. Осваивают технику упражнений в лазанье и перелезании, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности.</p> <p>Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их</p>

				упражнений в лазанье и перелезании, предупреждают появление ошибок и соблюдают правила безопасности. Проявляют силовые качества.	достижении цели со сверстниками; слушать и слышать друг друга. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений. <u>ЧГ – понимать информацию, представленную в неявном виде</u> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику упражнений в лазанье и перелезании. Словарная работа: - лазанье по канату в 2 приёма. 3. ЧГ – приём «Игра в разведчиков» ГК – подвижная игра
26.		Лазанье по канату в 2 приема. Полоса препятствий с элементами лазания, перелезания. Повторение.	Лазанье по канату в 2 приема. Перелезания через препятствия с опорой на руки и ноги. Игра «Посадка картофеля». Развитие силовых способностей.			
		Опорные прыжки (2ч)				
27.		Опорные прыжки на горку из гимнастических матов, на «козла». ОТ.	Опорные прыжки. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают и осваивают технику опорных прыжков и осваивают её, соблюдают правила безопасности. Описывают и осваивают технику упражнений на гимнастической скамейке и гимнастическом бревне. Составляют комбинации из числа разученных упражнений. Проявляют скоростно-силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: умение объяснять ошибки при выполнении упражнений. Регулятивные: формирование умения сохранять заданную цель; контролировать свою деятельность по результату. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении упражнений. <u>ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников</u> ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	1. Работа в парах. Осваивают технику в опорных прыжках, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику в опорных прыжках. Словарная работа: - опорный прыжок. 3. ЧГ – приём «Эпитеты» ГК – подвижная игра
28.		Опорные прыжки. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Повторение.	Опорные прыжки. Вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Игра «Лисы и куры». Развитие скоростно-силовых способностей.			

		Висы и упоры (2ч)				
29.		Вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя на низкой перекладине. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке и бревне. ОТ.	Комплекс ОРУ с обручем. Вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя на низкой перекладине. Упражнения в упоре на гимнастической скамейке и бревне. Игра «Невод». Развитие силовых способностей.	Описывают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают технику гимнастических упражнений на снарядах. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении гимнастических упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении гимнастических упражнений. Проявляют силовые качества.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах. Метапредметные: Коммуникативные: формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы, навыки содействия в достижении цели со сверстниками. Регулятивные: определять новый уровень отношения к самому себе как субъекту деятельности; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений, комбинаций. <i>ЧГ – понимать информация, представленную в неявном виде</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	1. Работа в парах. Осваивают технику на гимнастических снарядах, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику на гимнастических снарядах, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - упражнения в упоре на гимнастической скамейке. - поднимание ног в висе, - подтягивание в висе. 3. <i>ЧГ – приём «Реставрация текста»</i> <i>ГК – подвижная игра</i>
30.		Вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя на низкой перекладине. Подтягивание в висе. Повторение.	Комплекс ОРУ с обручем. Вис стоя спереди, сзади, завесом одной, двумя на низкой перекладине. Подтягивание в висе. Игра «Невод». Развитие силовых способностей.			
		Танцевальные упражнения (2ч)				
31.		Сочетание шагов галопа и польки в парах. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. ОТ.	Комплекс ОРУ с обручем. Сочетание шагов галопа и польки в парах. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Развитие скоростно-силовых способностей.	Описывают технику танцевальных упражнений. Осваивают технику танцевальных упражнений. Осваивают универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении	Личностные: формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах	1. Работа в парах. Осваивают технику танцевальных упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Оказывают помощь сверстникам в освоении

				танцевальных упражнений. Выявлять и характеризовать ошибки при выполнении танцевальных упражнений.. Проявляют скоростно-силовые качества.	при разучивании танцевальных упражнений. Регулятивные: формировать умение видеть указанную ошибку и исправлять ее по наставлению взрослого; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: осмысление правил безопасности при выполнении гимнастических упражнений. ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	новых гимнастических упражнений, анализируют их технику, выявляют ошибки. 2. Объясняют названия и назначение гимнастических снарядов, руководствуются правилами соблюдения безопасности. Описывают технику танцевальных упражнений, составляют комбинации из числа разученных упражнений. Словарная работа: - элементы народных танцев, - прыжки через скакалку, - вращение обруча. 3. ЧГ – приём «Шифровка» ГК – подвижная игра
32.		Сочетание изученных танцевальных шагов. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Повторение.	Сочетание изученных танцевальных шагов. Прыжки через скакалку. Вращение обруча. Развитие скоростно-силовых способностей.			

Лыжная подготовка (20 ч)

		Элементы лыжного строя (2ч)				
33.		Повторный ИОТ на уроках лыжной подготовки. Мозг и нервная система.	Инструктаж по ТБ. Теория «Мозг и нервная система». Видеофильм «Техника плавания». Игра «Третий лишний». Развитие внимания.	Применять правила подбора одежды для занятий лыжной подготовкой. Излагать теоретический материал. Осваивать и объяснять технику поворотов. Проявлять координацию при выполнении поворотов.	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: Коммуникативные: формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах при разучивании упражнений. Регулятивные: умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,	1. Беседа, диалог. Получают представление о работе мозга и нервной системы. Применяют правила подбора одежды для занятий бегом на лыжах. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. Применяют элементы лыжного строя для развития координационных способностей. 2. Обосновывают важность
34.		Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте и в движении. ОТ.	Переноска и надевание лыж. Повороты переступанием на месте и в движении. Игра «Чья снежинка красивее». Развитие координационных способностей.			

					<p>организации мест занятий. Познавательные: осмысление, объяснение, своего двигательного опыта.</p> <hr/> <p>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде. ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</p>	<p>рекомендаций, как уберечь нервную систему. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику переноски и надевания лыж, поворотов переступанием. Словарная работа: - «Мозг и нервная система», - переноска и надевание лыж, - повороты переступанием на месте. 3. ЧГ – приём «Чтение с остановками» ГК – подвижная игра</p>
		Передвижения на лыжах (8ч)				
35.		Скользкий шаг без палок и с палками. ОТ.	Скользкий шаг без палок и с палками. Игра «Кто дальше проскользит». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах. Осваивать технику скользящего шага. Выявлять характерные ошибки в технике выполнения скользящего шага. Объяснять технику выполнения скользящего шага. Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают скользящий шаг под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Применяют передвижение на лыжах для развития координации. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности. 2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - скользящий шаг, - скользящий шаг с палками. 3. ЧГ – приём «Чтение про себя с вопросами»</p>
36.		Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками 1,5 км. Повторение.	Передвижение на лыжах скользящим шагом с палками. Развитие выносливости.			

					<p>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>ГК – подвижная игра</p>
37.	Попеременный двухшажный ход. ОТ.	Попеременный двухшажный ход. Игра «Накаты». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику попеременного двухшажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения попеременного двухшажного хода.</p> <p>Объяснять технику выполнения попеременного двухшажного хода.</p> <p>Проявлять качества выносливости.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают попеременный двухшажный ход под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - попеременный двухшажный ход.</p> <p>3. ЧГ – приём «Читаем и спрашиваем»</p> <p>ГК – подвижная игра</p>	
38.	Передвижение на лыжах с использованием попеременного двухшажного хода 2 км. Повторение.	Передвижение на лыжах с использованием попеременного двухшажного хода 2 км. Развитие выносливости.				

39.		Одновременный двухшажный ход. ОТ.	Одновременный двухшажный ход. Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику одновременного двухшажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения одновременного двухшажного хода.</p> <p>Объяснять технику выполнения одновременного двухшажного хода.</p> <p>Проявлять координационные, скоростные качества и качества выносливости.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов; представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме.</p> <p>Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – сравнивать между собой объекты, описанные в тексте, выделяя два-три существенных признака</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают одновременный двухшажный ход под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития скоростных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - одновременный двухшажный ход.</p> <p>3. ЧГ – приём «Чтение с пометками» ГК – подвижная игра</p>
40.		Передвижение на лыжах с использованием одновременного двухшажного хода 2 км. Повторение.	Передвижение на лыжах с использованием одновременного двухшажного хода 2 км. Развитие выносливости.			
41.		Одновременный одношажный ход. ОТ.	Одновременный одношажный ход. Игра «Кто меньше сделает шагов». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику одновременного одношажного хода.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения одновременного одношажного хода.</p>	<p>Личностные: Формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: добывать недостающую информацию с помощью вопросов;</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают одновременный двухшажный ход под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы.</p>

				Объяснять технику выполнения одновременного одношажного хода. Проявлять скоростные качества и качества выносливости.	представлять конкретное содержание и излагать его в устной форме. Регулятивные: формировать умение сохранять заданную цель; осуществлять итоговый и пошаговый контроль. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений. <i>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</i> <i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижения на лыжах, соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных способностей и выносливости. 2. Объясняют технику выполнения одновременного одношажного хода. Словарная работа: - одновременный одношажный ход. 3. ЧГ – приём «Чтение в кружок» ГК – подвижная игра
42.		Передвижение на лыжах с использованием одновременного одношажного хода 2 км. Повторение.	Передвижение на лыжах с использованием одновременного одношажного хода 2 км. Развитие выносливости.			
		<i>Подъёмы и спуски на лыжах (6ч)</i>				
43.		Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». ОТ.	Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». Игра «Подними предмет». Развитие скоростно-силовых способностей.	Моделировать технику базовых способов подъемов и спусков на лыжах. Осваивать технику подъема «лесенкой», спусков под уклон в высокой стойке, повороты «упором». Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъема «лесенкой», спусков под уклон в высокой стойке, повороты «упором». Объяснять технику выполнения подъема «лесенкой», спусков под уклон в высокой стойке, повороты «упором».	Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. Метапредметные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность. Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и	1. Индивидуальная работа. Осваивают подъем «лесенкой», спуски под уклон в высокой стойке, поворот «упором» под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития скоростно-силовых способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе
44.		Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором».	Подъем «лесенкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Поворот «упором». Игра «Подними предмет».	Объяснять технику выполнения подъема «лесенкой», спусков под уклон в высокой стойке, повороты «упором». Проявлять скоростно-силовые качества.		

		Повторение.	Развитие скоростно-силовых способностей.		<p>соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p>ЧГ – понимать информацию, представленную разными способами: словесно, в виде таблицы, схемы, диаграммы</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику передвижения на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - подъем «лесенкой», - спуск под уклон в высокой стойке.</p> <p>3. ЧГ – приём «Восстанови текст»</p> <p>ГК – подвижная игра</p>
45.		Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». ОТ.	Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом».</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом».</p> <p>Объяснять технику выполнения подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом».</p> <p>Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p>ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом» под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - подъем «ёлочкой», - торможение «плугом».</p> <p>3. ЧГ – приём «Реставрация текста»</p>
46.		Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». Повторение.	Подъем «ёлочкой». Спуски под уклон в высокой стойке. Торможение «плугом». Развитие координационных способностей.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом».</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом».</p> <p>Объяснять технику выполнения подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом».</p> <p>Проявлять координационные качества.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p>ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность</p> <p>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</p>	<p>1. Индивидуальная работа. Осваивают подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом» под руководством учителя и самостоятельно, выявляют и устраняют ошибки. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития координационных способностей. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники передвижений на лыжах, соблюдают правила безопасности.</p> <p>2. Описывают технику передвижения на лыжах. Словарная работа: - подъем «ёлочкой», - торможение «плугом».</p> <p>3. ЧГ – приём «Реставрация текста»</p>

						<i>ГК – подвижная игра</i>
47.		Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2,5 км. ОТ.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2 км. Развитие выносливости.	<p>Моделировать технику базовых способов передвижения на лыжах.</p> <p>Осваивать технику подъемов и спусков при передвижении на лыжах.</p> <p>Выявлять характерные ошибки в технике выполнения подъемов и спусков при передвижении на лыжах.</p> <p>Объяснять технику выполнения подъемов и спусков при передвижении на лыжах.</p> <p>Проявлять качества выносливости.</p>	<p>Личностные: формирование и проявление положительных качеств личности дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: умение управлять эмоциями при обращении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.</p> <p>Регулятивные: умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p> <p>Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений, связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>ЧГ – использовать формальные элементы текста для поиска нужной информации</i></p> <p><i>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</i></p>	<p>1. Индивидуальная работа. Варьируют способы передвижения на лыжах в зависимости от особенностей лыжной трассы. Применяют передвижение на лыжах для развития выносливости, контролируют скорость бега на лыжах по частоте сердечных сокращений.</p> <p>2. Объясняют назначение понятий и терминов, относящихся к бегу на лыжах.</p> <p>Описывают технику подъема «ёлочкой», спуски под уклон в высокой стойке, торможение «плугом» при передвижения на лыжах.</p> <p>Словарная работа: - подъемы и спуски</p> <p>3. <i>ЧГ – приём «Ассоциация»</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
48.		Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2,5 км. Повторение.	Подъемы и спуски при передвижении на лыжах 2 км. Развитие выносливости.			
Подвижные и спортивные игры (20 ч)						
		Подвижные игры на материале лыжной подготовки (1ч)				

49.		<p>Повторный ИОТ на уроках подвижных игр. Самоконтроль. Подвижная игра на лыжах: «Быстрый лыжник». ОТ.</p>	<p>Инструктаж ТБ. Теория «Самоконтроль». Игра на лыжах «Быстрый лыжник». Развитие скоростных способностей.</p>	<p>Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.</p>	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные: осмысление, объяснение своего двигательного опыта.</p> <hr/> <p><i>ЧГ – находить в тексте конкретные сведения, факты, заданные в явном виде.</i></p> <p><i>ГК – коммуникация (навыки обсуждения, способность взаимодействовать в коллективе)</i></p>	<p>1. Беседа, диалог. Учатся правильно оценивать своё самочувствие и контролируют, как их организмы справляются с физическими нагрузками. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития скоростных способностей.</p> <p>2. Определяют основные показатели физического развития и физических способностей и выявляют их прирост в течение учебного года. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - «Самоконтроль», - подвижные игры на лыжах.</p> <p>3. <i>ЧГ – приём «Чтение с остановками»</i> <i>ГК – подвижная игра</i></p>
		<p><i>Подвижные игры разных народов (2ч)</i></p>				

50.		Татарские народные игры: «Ловишки» (Тотыш уены), «Займи место» (Буш урын). ОТ.	Игра «Ловишки» (Тотыш уены), «Займи место» (Буш урын). Развитие скоростных способностей.	Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр. Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр. Развивать физические качества.	<p>Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности.</p> <p>Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе индивидуальной и групповой работы.</p> <p>Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу.</p> <p>Познавательные: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.</p> <p><i>ЧГ – соотносить факты с общей идеей текста, устанавливать простые связи, не показанные в тексте напрямую</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа: - татарская игра «Ловишки» (Тотыш уены), - татарская игра «Займи место» (Буш урын), - удмуртская игра «Заяц» (Лудкеч), - удмуртская игра «Догонялки» (Тябыкен).</p> <p>3. ЧГ – приём «Ключевые слова» ГК – подвижные игры</p>
51.		Удмуртские народные игры: «Заяц» (Лудкеч), «Догонялки» (Тябыкен). Повторение.	Игра «Заяц» (Лудкеч), «Догонялки» (Тябыкен). Развитие скоростных способностей.			
		Подвижные игры на материале спортивных игр (баскетбол) – (4ч)				

52.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадратах, кругах и в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч». ОТ.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадратах, кругах и в движении. Игра «Борьба за мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.	<p>Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр.</p> <p>Осваивать технические действия из спортивных игр.</p> <p>Моделировать технические действия в игровой деятельности.</p> <p>Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.</p> <p>Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр.</p> <p>Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.</p> <p>Развивать физические качества.</p>	<p>Личностные:</p> <p>развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.</p> <p>Метапредметные:</p> <p>Коммуникативные:</p> <p>слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать).</p> <p>Регулятивные:</p> <p>формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель.</p> <p>Познавательные:</p> <p>осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.</p> <p><i>ЧГ – понимать информацию, представленную в неявном виде</i></p> <p><i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i></p>	<p>1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.</p> <p>2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки.</p> <p>Словарная работа:</p> <ul style="list-style-type: none"> - игра «Борьба за мяч», - игра «Мини-баскетбол», - остановка в шаге и прыжком, - ловля и передача мяча в движении, - ведение мяча в движении. <p>3. <i>ЧГ – приём «Игра в разведчиков»</i></p> <p><i>ГК – подвижная игра</i></p>
53.		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадратах, кругах и в движении. Подвижная игра «Борьба за мяч». Повторение.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте в квадратах, кругах и в движении. Игра «Борьба за мяч». Развитие скоростно-силовых способностей.			
54.		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мини-баскетбол». ОТ.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Игра «Мини-баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.			
55.		Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Подвижная игра «Мини-баскетбол». Повторение.	Ведение мяча в движении с изменением направления и скорости. Игра «Мини-баскетбол». Развитие скоростно-силовых способностей.			

		Подвижные игры на материале спортивных игр (футбол) – (4ч)				
56.		Передача мяча. Остановка мяча ногой. Подвижные игры «Вызов номеров», «Подвижные ворота». ОТ.	Передача мяча. Остановка мяча ногой. Игра «Вызов номеров», «Подвижные ворота». Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Личностные: развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций; развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. Метапредметные: Коммуникативные: слушать и слышать друг друга и учителя; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера, умение убеждать). Регулятивные: формировать умение адекватно оценивать свои действия и действия партнера; уметь сохранять заданную цель. Познавательные: осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений. ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре. 2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа: - игра «Вызов номеров», - игра «Мини-футбол», - передача мяча - удар по воротам, - остановка мяча ногой, - ведение мяча.
57.		Передача мяча. Остановка мяча ногой. Подвижные игры «Вызов номеров», «Подвижные ворота». Повторение.	Передача мяча. Остановка мяча ногой. Игра «Вызов номеров», «Подвижные ворота». Развитие координационных способностей.			
58.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по воротам. Подвижная игра «Мини-футбол». ОТ.	Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Удар по воротам. Игра «Хвостики», «Мини-футбол». Развитие координационных способностей.			
59.		Ведение мяча с изменением направления и скорости. Удар по воротам. Подвижная игра «Мини-футбол». Повторение.	Комплекс ОРУ. Ведение мяча. Удар по воротам. Игра «Мини-футбол». Развитие координационных способностей.			

						3. ЧГ – приём «Эпитеты» ГК – подвижная игра
		Подвижные игры на материале спортивных игр (волейбол) –(4ч)				
60.		Передача и прием мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». ОТ.	Комплекс ОРУ у опоры. Передача и прием мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Описывать разучиваемые технические действия из спортивных игр. Осваивать технические действия из спортивных игр. Моделировать технические действия в игровой деятельности. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр.	Личностные: развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения; принятие и освоение социальной роли; развитие сопереживания чувствам других людей; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных ситуациях, умение не создавать конфликты.	1. Игровая деятельность. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей.
61.		Передача и прием мяча сверху двумя руками. Подвижная игра «Пионербол». Повторение.	Комплекс ОРУ у опоры. Передача и прием мяча сверху двумя руками. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей.	Осваивать универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. Выявлять ошибки при выполнении технических действий из спортивных игр. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности. Развивать физические качества.	Метапредметные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).	Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
62.		Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Мини-волейбол». ОТ.	Комплекс ОРУ в движении. Подбрасывание и нижняя прямая подача мяча. Игра «Мини-волейбол». Развитие координационных способностей.		Коммуникативные: формировать умение сохранять доброжелательное отношение друг к другу; управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия партнера, умение убеждать).	Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
63.		Нижняя прямая подача. Подвижная игра «Мини-волейбол». Наклон вперед из положения стоя. Повторение.	Комплекс ОРУ в движении. Подбрасывание и нижняя прямая подача мяча. Игра «Мини-волейбол». Развитие координационных способностей.		Регулятивные: осознавать самого себя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции; уметь контролировать свою деятельность по результату.	2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные ошибки. Словарная работа:
					Познавательные: осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений. ЧГ – вычленять содержащиеся в тексте основные события и устанавливать их последовательность ГК – кооперация (взаимодействие)	

					<i>и сотрудничество)</i>	- игра «Пионербол», - игра «Мини-волейбол», - передача и прием мяча сверху двумя руками, - нижняя прямая подача. 3. ЧГ – приём «Реставрация текста» ГК – подвижная игра
		Подвижные игры на материале легкой атлетики (5ч)				
64.		Подвижные игры: «Бабочки и шмели», «Захват знамени». Подтягивание на высокой перекладине из вися. ОТ.	Игры: «Бабочки и шмели», «Захват знамени». Подтягивание на высокой перекладине из вися. Развитие силовых способностей.	Излагать правила и условия проведения подвижных игр. Осваивать двигательные действия, составляющие содержание подвижных игр. Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх. Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменений условий и двигательных задач. Проявлять скоростно-силовые качества. Соблюдать дисциплину и правила техники безопасности во время подвижных игр.	Личностные: развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, сопереживания чувствам других людей. Развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций. Метапредметные: Коммуникативные: устанавливать рабочие отношения; формировать навыки учебного сотрудничества в ходе групповой работы. Регулятивные: формировать умение самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; осуществлять действие по образцу и заданному правилу. Познавательные: Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.	1. Игровая деятельность. Руководствуются правилами игр, соблюдают правила безопасности. Организуют и проводят совместно со сверстниками подвижные игры, осуществляют судейство. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместной игровой деятельности. Соблюдают правила безопасности. Используют действия данных подвижных игр для развития координационных и кондиционных способностей. Используют подвижные игры для активного отдыха. Включают упражнения с мячом в различные формы занятий по физической культуре.
65.		Подвижные игры: «Салки с ленточками», «Захват знамени». Прыжки в длину с места.	Игры: «Бабочки и шмели», «Захват знамени». Прыжок в длину с места. Развитие скоростно-силовых способностей.			
66.		Подвижные игры: «Подвижная цель», «Захват знамени». Бег с ускорением 60 метров.	Игры: «Подвижная цель», «Захват знамени». Бег с ускорением 60 метров. Развитие скоростных способностей.			
67.		Подвижные игры: «Линейная эстафета», «Снайперы». Равномерный бег 1000м.	Игры: «Встречная эстафета», «Снайперы». Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости.		ЧГ – сопоставлять информацию, полученную из нескольких источников	2. Описывают технику игровых действий и приемов, осваивают их самостоятельно, выявляют и устраняют типичные

					<i>ГК – кооперация (взаимодействие и сотрудничество)</i>	ошибки. Словарная работа: - игра «Бабочки и шмели», - игра «Захват знамени», - игра «Линейная эстафета», - игра «Встречная эстафета», - игра «Круговая эстафета». 3. ЧГ – приём «Шифровка» ГК – подвижные игры
68.		Подвижные игры: «Круговая эстафета», «Снайперы». Повторение.	Подвижные игры: «Круговая эстафета», «Снайперы». Челночный бег 3х10 м. Развитие скоростных способностей.			
		<i>Всего за год:</i>	68			

***При неблагоприятных метеорологических условиях порядок прохождения учебного материала может быть изменен.**

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

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

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки:

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

Значительные ошибки – ошибки, 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 – ошибки, 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 значительной ошибки и несколько мелких.

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

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

При оценивании успеваемости обучающихся, имеющих специальную и подготовительную физкультурную группу здоровья, строго учитывается характер заболевания и медицинские показания. Данные обучающиеся выполняют общеразвивающие упражнения, упражнения АФК, отвечают на теоретические вопросы, выполняют теоретические тестовые задания, готовят доклады, презентации, творческие работы и проекты. Обучающиеся подготовительной физкультурной группы здоровья выполняют нормативные испытания с учетом медицинских показаний, но освобождаются от соревновательной деятельности. Рекомендуется вести индивидуальный мониторинг развития двигательных навыков обучающихся.

Материально–техническое обеспечение

При реализации программы по адаптированной физической культуре для обучающихся с тяжелыми нарушениями речи образовательная организация наряду с общим материально-техническим обеспечением реализации программ по адаптивной физической культуре обеспечивает:

- Наглядный материал: схемы человеческого тела, муляжи скелета, оборудованное место для просмотра видео ряда, карточки для составления визуального расписания и технологических карт, большое зеркало.
- Оборудование: спортивный инвентарь с различными сенсорными характеристиками, игровой материал для организации.

Условия реализации программы включают в себя особенности кадрового обеспечения, учебно-методическое обеспечение и материально-техническое обеспечение.

Кадровое обеспечение

Для проведения занятий в форме уроков по адаптивной физической культуре с обучающимися ТНР педагог должен иметь профессиональное образование по направлению «адаптивная физическая культура» (или профессиональное педагогическое образование и профессиональную переподготовку по направлению «адаптивная физическая культура») и курсы повышения квалификации (не менее 144 часов) по специфике организации образовательной деятельности с обучающимися с ТНР.

Учебно-методическое обеспечение включает в себя комплект УМК по физической культуре для начальной школы, который включён в Федеральный перечень учебников, рекомендованных к использованию в общеобразовательных организациях (Физическая культура. 1-4 классы В. И. Ляха. Предметная линия учебников В.И.Ляха 1-4 классы» М.: Просвещение, 2020). Адаптация материала учебника и рабочей тетради производится педагогом АФК с учетом индивидуальных особенностей развития обучающегося с ТНР.

Учебно-методическое обеспечение включает минимально допустимый перечень библиотечного фонда (книгопечатной продукции), печатных пособий, технических, компьютерных и других информационных средств обучения, учебно-лабораторного оборудования и натуральных объектов.

Материально-техническое обеспечение включает в себя оборудование учебного кабинета с учётом особенностей учебного процесса на уровне начального общего образования и специфики содержания учебного предмета АФК.

При наличии соответствующих возможностей образовательная организация может изменять это количество в сторону увеличения.

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д — демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К — полный комплект (на каждого ученика класса);

Ф — комплект для фронтальной работы (не менее одного экземпляра на двух учеников);

П — комплект, необходимый для работы в группах (один экземпляр на 2 – 5 человек).

Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Количество	Примечания
Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья	Д	
Федеральная рабочая программа по адаптивной физической культуре	Д	
Дидактические карточки	К	
Учебно-методические пособия и рекомендации, в том числе с учетом специфики обучающихся с ТНР	Д	
Журнал «Адаптивная физическая культура»	Д	
Журнал «Физическая культура в школе»	Д	
Журнал «Спорт в школе»	Д	
<i>Печатные пособия</i>		

Таблицы, схемы (в соответствии с программой обучения)	Д	
<i>Технические средства обучения</i>		
Музыкальный центр Мегафон	Д Д	
<i>Экранно-звуковые пособия</i>		
Аудиозаписи	Д	
<i>Учебно-практическое оборудование</i>		
Перекладина гимнастическая (пристеночная)	П	
Стенка гимнастическая	П	
Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м)	П	
Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты)	П	
Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные	К К К	
Палка гимнастическая	К	
Мат гимнастический	К	
Стеновые протекторы	П	
Коврики: гимнастические, массажные	К	
Кегли	К	
Обруч пластиковый детский	П	
Гимнастические палки	К	
Флажки: разметочные с опорой, стартовые	Д	
Лента финишная	П	
Лыжи (детские с креплениями и палками)	П	
Сетка для переноса и хранения мячей	П	
Жилетки игровые с номерами	К	
Мягкие модули	К	
Фитбол	К	
Набор утяжелителей для рук и ног	К	
Массажные мячики (малого, среднего и большого	К	

размеров, разных цветов) Аптечка	П	
-------------------------------------	---	--