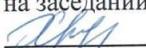


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Ставропольский край, Благодарненский МО
МОУ «СОШ № 9»

РАССМОТРЕНО на заседании МО начальных классов  Н.А. Хрисанфова Протокол № 1 от 29 августа 2024 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Н.А.Хрисанфова Протокол № 1 от 30 августа 2024 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы МОУ «СОШ №9»  Василенко И.Н. Приказ № 169 от 30 августа 2024 г.
--	---	---



Адаптированная рабочая программа

Предмет адаптивная физкультура

Класс 3 класс

Всего часов на изучение программы 102 часа

Количество часов в неделю 3 часа

Составитель: Марышева Н.И.
учитель начальных классов

г. Благодарный, 2024 год

РАЗДЕЛ 1.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностными результатами изучения курса «Адаптивная физическая культура» являются:

- умение проявлять свои качества в нестандартных условиях;
- умение объединять вокруг себя друзей и товарищей для достижения поставленных целей;
- умение проявлять трудолюбие и упорство в решении поставленных задач.

Метапредметные результаты:

- выполнение требований по безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- понимание и исправление допущенных ошибок при выполнении различных упражнений;
- умение сплотиться и взаимодействовать в коллективе класса, группы.

Предметные результаты:

- знание того, когда и как возникла физическая культура;
- умение использовать разученные физические упражнения для укрепления своего здоровья;
- умение выполнять комплекс упражнений с группой учащихся;
- умение обращаться с инвентарем и оборудованием;
- умение вести наблюдения за своей физической подготовленностью.

Требования к уровню подготовки учащихся к концу 3 класса

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

- о правилах закаливания организма, его значении в укреплении здоровья;
- о терминологии изучаемых видов школьной программы;
- о правилах предупреждения травматизма.

Научится:

- проводить самостоятельно комплексы утренней зарядки;
- проводить подвижные игры во внеурочной деятельности;
- измерять длину и массу тела, уровень развития основных физических качеств.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования ФГОС программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Личностные результаты освоения программы начального общего образования достигаются в ходе обучения физической культуре в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, саморазвития и социализации обучающихся. Личностные результаты освоения предмета «Физическая культура» в начальной школе должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе.

Патриотическое воспитание:

— ценностное отношение к отечественному спортивному, культурному, историческому и научному наследию, понимание значения 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 европейской и российской культурно-педагогической традиции;

— познавательные мотивы, направленные на получение новых знаний по 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 информационных технологий;

— 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.

РАЗДЕЛ 2.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Содержание программы направлено на создание условий для развития личности ребенка, мотивации к познанию, творчеству и приобщению к общечеловеческим ценностям, укрепления психического и физического здоровья.

Программа включает в себя следующие компоненты: уроки физической культуры, оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, внеклассные физкультурно-массовые мероприятия.

Содержание программы состоит из двух частей – базовой и дифференцированной (вариативной).

Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей учащихся, а также учета особенности режима работы общеобразовательного учреждения.

С 3 класса учащиеся поэтапно разучивают и осваивают двигательные действия базового и вариативного содержания программы до уровня умений.

В базовую часть входят:

Социально-психологические основы.

– Понимание учащимися значения физических упражнений для укрепления здоровья, значения соблюдения режима дня, проведения утренней зарядки и соблюдения требований личной гигиены.

– Соединение понимания и правильного выполнения упражнений для освоения техники видов в ходьбе, беге, прыжках и метаниях через подвижные игры.

– Создание установки или общей мотивации учебной деятельности.

Приемы закаливания.

Постепенный подход к закаливанию (воздушные ванны, солнечные ванны, водные процедуры).

Естественные основы знаний.

Уметь измерять пульс, вес, рост.

Выполнять движения с предметами и без предметов с различной интенсивностью и измененными ситуациями.

Оздоровительная деятельность со спортивной направленностью.

Гимнастика с элементами акробатики (строевые действия в шеренге, повороты, размыкания, расчеты), упражнения в группировке (кувырки вперед и назад), лазания по наклонной и вертикальной лестнице, подлазания и перелезания.

Легкая атлетика.

Бег с высокого старта, изменение темпа бега, прыжки с запрыгиванием вверх и спрыгиванием вниз, метание малого мяча в цель и на дальность, бег на выносливость.

Подвижные и спортивные игры.

Изучение элементов игр в футбол, выполнение упражнений на развитие кондиционных и координационных способностей, создание командного духа, выработка лидерских качеств.

Общеразвивающие упражнения для выработки физических качеств, развития активности, мышления, координации.

Вариативная часть включает в себя:

Изучение элементов игры в мини-футбол:

– ведение мяча различными способами;

– передачи мяча;

– удары по мячу;

– технические приемы с мячом;

– правила игры по мини-футболу.

Разучивание спортивной игры «Русская лапта»:

– правила игры;

- удары битой по мячу;
- ловля мяча с лету;
- бросок мячом в бегущего противника.

Работа с детьми с ОВЗ

В 3 «Д» классе обучаются учащиеся с задержкой психического развития. По результатам обследования РПМПК от 05.04.2022 года и от 29.08.2022 года учащиеся признаны обучающимися с ограниченными возможностями здоровья. Учащиеся с ОВЗ (задержка психического развития) решением комиссии оставлены дублировать обучение в 1 классе КРО по варианту 7.2, который предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (1 - 4 классы).

Адаптированная основная образовательная программа начального общего образования адресована обучающимся с ЗПР, которые характеризуется уровнем развития несколько ниже возрастной нормы, отставание проявляется в целом или локально в отдельных функциях (замедленный темп, неравномерное становление познавательной деятельности). Отмечается нарушения внимания, памяти, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности и целенаправленности деятельности, несформированность мыслительных операций анализа; синтеза, сравнения, обобщения, бедность словарного запаса, трудности произвольной саморегуляции.

Направления коррекционной работы.

Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных знаний, умений и навыков, но также формирование приемов умственной деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития учащихся, испытывающих трудности в обучении.

Учитывая психологические особенности и возможности детей с ОВЗ, целесообразно давать материал небольшими дозами, с постепенным его усложнением, увеличивая количество тренировочных упражнений, включая ежедневно материал для повторения и самостоятельных работ.

Формы работы с детьми с ОВЗ: урок, фронтальная работа, индивидуальная работа, работа в парах и группах, коллективная работа. Организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические.

Технологии обучения: игровые, здоровьесберегающие, информационно -коммуникативные, проблемно- поисковые, личностно - ориентированные, технологии разноуровневого и дифференцированного обучения.

Содержание учебного предмета, курса

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Знание о физической культуре	4
2.	Легкая атлетика	28
3.	Кроссовая подготовка	13
4.	Подвижные и спортивные игры	35
5.	Гимнастика с основами акробатики	15
6.	Способы физкультурной деятельности	7
Итого		102 часа

РАЗДЕЛ 3. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Планируемые формируемые УУД	Виды формы контроля	Коли честв о часов	Дата (план)	Дата (факт)	Примечание. Причины корректировки
Знание о физической культуре – 2 ч							
1	Техника безопасности на уроках физической культуры. Строевые упражнения.	<i>Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; контроль и самоконтроль – использовать установленные правила в контроле</i>	Текущий контроль фронтальный	1	02.09		
2	Физическая культура как система разнообразных форм занятий по укреплению здоровья человека. Т/б на уроках ф.к. Строевые	<i>способа решений; оценка – выделять и формулировать усвоенный материал.</i> <i>Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач.</i>	Текущий контроль фронтальный	1	04.09		

	упражнения	Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач					
Легкая атлетика – 16 ч							
3	Влияние ф.к на здоровье. Бег с измен. длины шага.	Регулятивные: целеполагание – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>контроль и самоконтроль</i> – использовать установленные правила в контроле способа решений; <i>оценка</i> – выделять и формулировать усвоенный материал. Познавательные: общеучебные – использовать общие приемы решения задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, обращаться за помощью, формулировать свои затруднения; предлагать помощь и сотрудничество; проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и учебных задач Регулятивные: планирование – составлять план и	Текущий контроль фронтальный	1	06.09		
4	Беговые упражнения. Бег с изменен. частоты шага. Эстафеты.		фронтальный	1	09.09		
5	Понятие о быстроте и развитие быстроты. Эстафеты.		фронтальный	1	11.09		
6	Беговые упражнения. Бег из различных и.п. Игры с бегом.		Текущий	1	13.09		
7	Высокий старт. Бег с высокого старта. Игры с бегом. Нормы ГТО.		Предварительный контроль	1	16.09		
8	Бег с высокого старта. Челночный бег. Встречные эстафеты.		Текущий	1	18.09		
9	Челночный бег. Игры с прыжками и бегом.		Текущий	1	20.09		
10	Т/б при прыжках в длину с/р. Прыжки по разметкам.		Текущий	1	23.09		

		последовательность действий.					
11	Прыжки в длину с/р. Многоразовые прыжки. Круговая эстафета.	Познавательные: знаково-символические средства – выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков с целью решения конкретных задач. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – проявлять активность во взаимодействии для решения познавательных задач	Текущий	1	25.09		
12	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Круговая эстафета.		Текущий	1	27.09		
13	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Игры.		Текущий	1	30.09		
14	Метание мяча в вертикальную цель.		Текущий	1	02.10		
15	Т/Б при метании. Метание на дальность с места.		Текущий	1	04.10		
16	Метание мяча в горизонтальную цель.		Текущий	1	07.10		
17	Метание мяча с отскоком от стены.		Текущий	1	09.10		
18	Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физ.упражнений. Бег с ходьбой		Текущий	1	11.10		
Кроссовая подготовка – 6 ч							
19	Т/б на уроках кросс. подготовки. Чередование бега и ходьбы.	Регулятивные: контроль и самоконтроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона.	индивидуальный	1	14.10		
20	Выносливость, ее развитие. Чередование бега и ходьбы. Игры.		индивидуальный	1	16.10		

21	Влияние бега на здоровье. Бег по дистанции 200м. Эстафеты.	Познавательные: <i>общеучебные</i> – контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.	индивидуальный	1	18.10		
22	Длительный равномерный бег. Преодоление препятствий. Эстафеты.	Коммуникативные: <i>взаимодействие</i> – формулировать собственное мнение и позицию,	индивидуальный	1	21.10		
23	Кросс 1000м . Многоразовые прыжки. Игры.	Регулятивные: <i>коррекция</i> – вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета сделанных ошибок. Познавательные: <i>общеучебные</i> – использовать общие приемы решения поставленных задач. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; выражать свои затруднения; предлагать свою помощь	фронтальный	1	23.10		
24	Бег на выносливость.		фронтальный	1	25.10		
Подвижные и спортивные игры – 4 ч							
25	Т/Б на уроках подвижных игр. Игра «Пустое место»	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель. Коммуникативные: <i>планирование</i> – задавать вопросы для организации	фронтальный	1	06.11		

		своей деятельности; слушать и понимать собеседника					
26	Выполнение основных движений с разной скоростью. Игра «Салки»	Регулятивные: планирование – применять правила в планировании способа решений.	фронтальный	1	08.11		
27	Игра «Прыжки по полоскам»	Познавательные: информационные – обработка информации; определение основной и второстепенной информации. Коммуникативные: инициативное сотрудничество – ставить вопросы, выделять главное и получать ответы; аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности	фронтальный	1	11.11		
28	Игра «Удочка», « День, ночь».		индивидуальный	1	13.11		
Гимнастика с основами акробатики – 8 ч							
29	Т/б на уроках гимнастики Группировки и перекаты.	Регулятивные: контроль – различать способ и результат действия.	фронтальный	1	15.11		
30	Перекат в группировке с посл. опорой руками за голову.	Познавательные: общеучебные – выбирать наиболее эффективные способы решения учебно-практических задач. Коммуникативные: управление коммуникацией – определять общую	индивидуальный	1	18.11		
31	Кувырок вперед. Упр. в равновесии. Эстафеты.		индивидуальный	1	20.11		

32	Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Волк во рву»,	цель и пути ее достижения; координировать и принимать различные позиции во взаимодействии	индивидуальный	1	22.11		
33	Кувырок вперед. Лазание по канату. Игра «Удочка».		индивидуальный	1	25.11		
34	Кувырок вперед . Лазание по канату.		индивидуальный	1	27.11		
35	2-3 кувырка вперед Лазание по канату. Эстафеты.		индивидуальный	1	29.11		
36	Лазание по канату. 2-3 кувырка вперед. Развитие силовых качеств.	Регулятивные: коррекция – вносить необходимые дополнения и изменения в план и способ действия во время эстафеты. Познавательные: общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач. Коммуникативные: взаимодействие – ставить вопросы и строить понятные для других высказывания	фронтальный	1	02.12		
Знания о физической культуре - 1ч							
37	Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физ.упражнений с трудовой и военной деятельностью. Игра «Что изменилось»		фронтальный	1	04.12		
Подвижные и спортивные игры – 11 ч							
38	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Игра «Парашютисты», «Смена мест».	фронтальный	1	06.12			
39	Упражнения для развития внимания,	индивидуальный	1	09.12			

	ловкости. «Догонялки на марше», « Совушка».						
40	Игровые задание с использованием упражнений для развития координации и ловкости. Игра: «Альпинисты», «Бой петухов».		<i>фронтальный</i>	1	11.12		
41	<u>Баскетбол.</u> Инструктаж по ТБ на уроках обучения баскетболу. Стойка игрока, перемещения. Ловля и передача мяча на месте в парах. Игра «Гонка мячей по кругу»		индивидуальный	1	13.12		
42	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и на месте. Игра «Передача мячей в колоннах».		<i>фронтальный</i>	1	16.12		
43	Ловля и передача мяча в парах. Игра « Гонка баскетбольных мячей».		<i>фронтальный</i>	1	18.12		
44	Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча на месте. Эстафеты.		<i>фронтальный</i>	1	20.12		
45	Броски мяча в цель (щит).		<i>фронтальный</i>	1	23.12	18.12	

	« Передал – садись».						
46	Броски мяча в цель. Развитие координации. Игра «Перестрелка».		<i>фронтальный</i>	1	25.12	20.12	
47	Бросок мяча от груди на месте. Игра: «Попади в обруч».		<i>фронтальный</i>	1	27.12	22.12	
48	Игра «Попади в кольцо».		<i>фронтальный</i>	1	30.12	24.12	
Гимнастика с основами акробатики – 7 ч							
49	Мост из пол. лежа . Стойка на лопатках. Игры.	<i>Регулятивные:</i> планирование – применять установленные правила в планировании способа решений. <i>Познавательные:</i> общеучебные – использовать общие приемы решения задач. <i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – задавать вопросы для организации собственной деятельности	индивидуальный	1	10.01		
50	Упражнения в равновесии. Стойка на лопатках . Эстафеты.		индивидуальный	1	13.01		
51	Упражнения в висах и упорах. Комбинация из основных акроб. элементов.		индивидуальный	1	15.01		
52	Упражнения в висах и упорах. Комбинация из осв. акроб. элементов.		фронтальный	1	17.01		
53	Размыкание на вытянутые в стороны руки. Повороты направо, налево. Стойка на одной ноге на гимн. скамейке		фронтальный	1	20.01		

54	Лазание по наклонной скамейке в упоре присев и стоя на коленях		индивидуальный	1	22.01		
55	Подтягивание лежа на животе по горизонтальной скамейке. Перелезание через горку матов и гимнастическую скамейку.		индивидуальный	1	24.01		
Знания о физической культуре – 1 ч							
56	Физические упражнения: виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные)		индивидуальный	1	27.01		
Способы физкультурной деятельности – 7 ч							
57	Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств	<p>Регулятивные: прогнозирование – предвидеть уровень знаний, его временных характеристик.</p> <p>Познавательные: логические – подведение под понятие на основе распознавания объектов выделения существенных признаков; подведение под правило; анализ, синтез, сравнение; классификация по заданным критериям, установление аналогий; установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение.</p> <p>Коммуникативные: управление</p>	фронтальный	1	29.01		
58	Профилактика и коррекция нарушений осанки. Кувырок вперед.		фронтальный	1	31.01		
59	Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелезании.		Текущий	1	03.02		

60	Приставные шаги. Подтягивание на гимнастической скамейке.	<i>коммуникацией</i> – определять общую цель и пути ее достижения; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; оказывать в	Текущий	1	05.02		
61	Упражнения в висах и упорах. Упр. в лазанье и перелазании.	сотрудничестве взаимопомощь; прогнозировать возникновение конфликтов при наличии разных точек зрения	Текущий	1	07.02		
62	Преодоление полосы препятствий.	Регулятивные: <i>целеполагание</i> – формулировать и удерживать учебную задачу; <i>саморегуляция:</i> концентрация	Текущий	1	10.02		
63	Передвижение и повороты по бревну.	воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий; стабилизация эмоционального состояния для решения различных задач. Познавательные: <i>общеучебные</i> – самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель; применять правила и пользоваться инструкциями и освоенными закономерностями; ориентироваться в разнообразии способов решения задач; осуществлять рефлексию способов и условий действий; контролировать и оценивать процесс и результат деятельности; ставить, формулировать и решать проблемы; самостоятельно создавать алгоритм деятельности при решении проблем различного характера. Коммуникативные: <i>инициативное сотрудничество</i> – ставить вопросы; обращаться за помощью; формулировать	Текущий	1	12.02		

		свои затруднения					
Подвижные спортивные игры – 12 ч							
64	<u>Гимнастика.</u> Строевые упражнения. Эстафета с лазанием и перелезанием.	<i>Регулятивные:</i> контроль – соотносить способ действия и его результат с заданным эталоном.	индивидуальный	1	14.02		
65	Эстафета на полосе препятствий.	<i>Познавательные:</i> общеучебные – ориентироваться в разнообразии способов решения задач; <i>логические:</i> подведение под понятие на основе распознавания объектов,	индивидуальный	1	17.02		
66	Эстафета с элементами равновесия.	выделение существенных признаков; подведение под правило;	индивидуальный	1	19.02		
67	<u>Волейбол.</u> История возникновения игры. Подвижная игра «У кого меньше мячей»	установление причинно-следственных связей; построение рассуждения, обобщение.	фронтальный	1	21.02		
68	Стойки и передвижения. Отработка приема передачи мяча сверху. Подвижная игра «Пионербол».	<i>Коммуникативные:</i> планирование учебного сотрудничества – определять цели, функции участников, способы взаимодействия	индивидуальный	1	24.02		
69	Отработка приема передачи мяча сверху. Игра «Мяч в воздухе»	<i>Коммуникативные:</i> эффективно сотрудничать и способствовать эффективной кооперации, управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действия, умение	индивидуальный	1	26.02		
70	Броски мяча через волейбольную сетку. Игра «Забросай противника мячами»		фронтальный	1	28.02		
71	Точность бросков мяча через волейбольную сетку. Игра «Мяч через сетку».		фронтальный	1	03.03		
72	Передача мяча через сетку. «Вышибалы через сетку»		фронтальный	1	05.03		
73	Передачи мяча двумя руками сверху (работа в парах). Игра «Неудобный бросок».		фронтальный	1	07.03		
74	Игра «Пионербол».		фронтальный	1	10.03		

75	Волейбольные упражнения с игровыми заданиями.	убеждать) <i>Регулятивные:</i> видеть указанную ошибку и исправлять ее, сохранять заданную цель, адекватно оценивать свои действия и действия партнера. <i>Познавательные:</i> описывать технику выполнения упражнений, предупреждая появление ошибок и соблюдая правила безопасности. Развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни. Демонстрировать технику выполнения приема передачи мяча сверху, знать правила подвижных игр.	фронтальный	1	12.03		
Кроссовая подготовка – 7 ч							
76	Т/Б. Чередование бега и ходьбы. Повторный бег. Игры.	Соблюдать технику безопасности при проведении занятий по кроссовой подготовке. Личностные: -мотивационная основа на занятиях кроссовой подготовки, занятиями на свежем воздухе; -учебно-познавательный интерес к занятиям кроссовой подготовки. Регулятивные: умения принимать и сохранять учебную задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростной выносливости); - учитывать правило в планировании и контроле способа решения; - адекватно воспринимать оценку учителя; -	фронтальный	1	14.03		
77	Длительный бег. Прыжки через скакалку. Игры.		фронтальный	1	17.03		
78	Длительный бег. Преодоление препятствий. Прыжки через скакалку.		фронтальный	1	19.03		
79	Длительный бег. Многоцветные прыжки. Игра «Третий лишний».		фронтальный	1	21.03		
80	Длительный бег. Преодоление препятствий. Игры.		фронтальный	1	31.03		

81	Кросс 1000м. Преодоление естественных препятствий. Игры.	оценивать правильность выполнения двигательных действий при беге на длинные дистанции. Познавательные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по бегу; Коммуникативные: - осуществлять анализ выполненных действий; - активно включаться в процесс выполнения заданий по кроссовой подготовки; - выражать творческое отношение к выполнению заданий в беге.	фронтальный	1	02.04		
82	Тестирование физических качеств. Игра «Проверь себя». Виды испытаний ГТО.	Дают оценку своим навыкам самоконтроля с помощью тестового задания «Проверь себя».	Фронтальный индивидуальный	1	04.04		
Лёгкая атлетика – 12 ч							
83	Т/Б при метании. Метание на дальность. Игра «Перестрелка».	Соблюдать технику безопасности при проведении занятий по легкой атлетике. Выполнять самостоятельно упражнения по разделу легкоатлетические упражнения. Правильно выполнять основные движения в метании; метать различные предметы на дальность с места из различных положений. <i>Описывать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Осваивать</i> технику бросков большого набивного мяча. <i>Соблюдать</i> правила ТБ при выполнении бросков большого набивного мяча. <i>Проявлять</i> качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении бросков большого набивного мяча.	Фронтальный индивидуальный	1	07.04		
84	Метание на дальность. Бег с изменением темпа и ритма.		Фронтальный индивидуальный	1	09.04		
85	Метание на дальность. Бег с изменением направления. Эстафеты.		Фронтальный индивидуальный	1	11.04		

86	Промежуточная аттестация. Прыжки по разметкам. Метание на дальность. Эстафеты.	Соблюдать Т.Б. Осваивать технику прыжков различными способами. <i>Осваивать</i> технику прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении прыжковых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике выполнения прыжковых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении прыжковых упражнений, слушать собеседника, разрешать конфликты на основе учета интересов и позиции всех участников.	Фронтальный индивидуальный	1	14.04		
87	Т/Б при прыжках в длину с/р. Двойные и тройные прыжки.		Фронтальный индивидуальный	1	16.04		
88	Многоскоки. Прыжки в длину с/р. Эстафеты.		Фронтальный индивидуальный	1	18.04		
89	Прыжки в длину с/р. Бег с ускорением. Эстафеты.		Фронтальный индивидуальный	1	21.04		
90	Прыжки в длину с/р. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками.		Фронтальный индивидуальный	1	23.04		
91	Прыжки в длину с/р. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками.		Фронтальный индивидуальный	1	25.04		
92	Соревнование в беге 30м. Эстафеты.	<i>Осваивать и</i> правильно выполнять основные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью (<i>до 60 м</i>), равномерным медленным бегом до 8 мин. Преодолевать простейшие препятствия. <i>Описывать</i> технику беговых упражнений. <i>Выявлять</i> характерные ошибки в технике беговых упражнений. <i>Осваивать технику бега различными способами.</i> Осваивать универсальные умения контролировать величину нагрузки по ЧСС при выполнении беговых упражнений. <i>Осваивать</i> универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений решении задач.	Фронтальный индивидуальный	1	28.04		
93	Развитие скоростных качеств. Челночный бег. Игры.		Фронтальный индивидуальный	1	30.04		
94	Бег с различной длиной шага. Челночный бег. Эстафеты.		Фронтальный индивидуальный	1	05.05		

Подвижные и спортивные игры – 8 ч

95	Чередование ходьбы и бега. <i>Подвижная игра «Пятнашки»</i>	Использовать подвижные игры для организации активного отдыха и досуга. Объяснять пользу подвижных игр. Выбирать для проведения подвижных игр водящего и капитана команды.	Фронтальный индивидуальный	1	07.05		
96	Преодоление малых препятствий. Игра «Третий лишний»	Распределяться на команды с помощью считалочек. Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,	Фронтальный индивидуальный	1	12.05		
97	<u>Футбол</u> . Ведение мяча правой и левой ногой. Игра «Гонка мячей»	управлять поведением партнера. Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности	Фронтальный	1	14.05		
98	Ведение мяча правой и левой ногой. Игра «Не давай мяч водящему».	Познавательные: рассказывать правила проведения подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося.	Фронтальный индивидуальный	1	16.05		
99	Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты.	<i>Выполнять</i> технические приёмы игры в условиях учебной и игровой деятельности.	Фронтальный индивидуальный	1	19.05		
100	Остановка мяча. Удар по мячу. «Школа мяча». Эстафеты.	<i>Описывать</i> разучиваемые технические действия из спортивных игр <i>Осваивать</i> технические действия из спортивных игр <i>Моделировать</i> технические действия в игровой деятельности	Фронтальный	1	21.05		
101	Игры «Вышибалы», «Ночная охота».	<i>Взаимодействовать</i> в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр	Фронтальный	1	23.05		
102	Спортивная игра «Футбол».	<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности Коммуникативные: осваивать универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании подвижных игр, слушать и слышать друг друга,	Фронтальный	1	26.05		

		<p>управлять поведением партнера</p> <p>Регулятивные: адекватно оценивать свои действия и действия партнера, контролировать процесс и результат своей деятельности</p> <p>Познавательные: рассказывать правила проведения подвижных игр. Развитие мотивов учебной деятельности и осознание личного смысла учения, принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, формирование установки на безопасный и здоровый образ жизни</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--