**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 1 п. Смидович»**

 РАССМОТРЕННО: СОГЛАСОВАННО: УТВЕРЖДАЮ:

 Руководитель ШМО Заместитель директора по УР Директор МБОУ СОШ №3 п.Смидович

 \_\_\_\_\_\_\_\_Москаленко А.В. -----------Липатникова Т.В. \_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванченко Л.И.

 Протокол №\_\_1\_\_от Приказ №\_\_\_\_\_от

 «\_\_28\_»\_\_0.8.\_\_\_\_\_2023 г. «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_2023 г.

 **Адаптированная основная общеобразовательная программа для детей с нарушением интеллекта**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**Класс: 2 «к» класс**

 Составитель: Приходько М.Ю.(занимаемая должность)

 2023-20234учебный год

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по учебному предмету «Адаптированная физическая культура»

для

2 класса разработана на основании Федерального закона Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» N273-ФЗ (в ред.Федеральных законов от 07.05.2013 N99-ФЗ, от 23.07.2013 N 203-ФЗ) (ст.7, ст. 9 п.6. ст. 14 п. 5, ст. 28 п. 19, ст. 32 п. 2, п. 7), Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования (приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования» с изменениями и дополнениями от 29 декабря 2014 года № 1643), проекта Примерной адаптированной основной образовательной программы начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития, авторской программы «Физическая культура»  В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М, «Просвещение», 2014 и ориентирована на использование учебно-методического комплекта: Лях, В. И. Физическая культура. 1–4 классы : учеб. Для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях. – М.: Просвещение, 2014.

Категория обучающихся с задержкой психического развития — наиболее многочисленная среди детей с ОВЗ и неоднородная по составу группа школьников. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями (отмечаются нарушения внимания, памяти, в том числе, и двигательной, восприятия и др. познавательных процессов, умственной работоспособности), замедленным темпом либо неравномерным становлением познавательной деятельности, трудностями произвольной саморегуляции и самоконтроля, нарушениями в организации и целенаправленности деятельности или поведения, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.). Достаточно часто у обучающихся отмечаются нарушения речевой и общей моторики, зрительного восприятия и пространственной ориентировки, умственной работоспособности и эмоциональной сферы. Обучаемость удовлетворительная, но часто избирательная и неустойчивая, зависящая от уровня сложности и субъективной - привлекательности вида деятельности, а также от актуального эмоционального состояния.

Данная рабочая программа по физической культуре для обучающихся с задержкой психического развития направлена на укрепление здоровья детей, совершенствование их физического развития, формирование у них общей культуры, обеспечивающей разностороннее развитие их личности в соответствии с принятыми нравственными и социокультурными ценностями, овладение учебной деятельностью — усвоение определённых знаний по физической культуре и охране здоровья, двигательных умений и навыков, формирование приёмов деятельности, необходимых для коррекции недостатков развития детей, испытывающих трудности в процессе обучения.

 УМК: Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных учреждений: Базисный учебный план для учащихся с задержкой психического развития предусматривает обязательное изучение физической культуры в объеме 105 часов в год ( 3 часа в неделю) .Фактическое количество часов 102.

**Цели и задачи обучения**

**Цель программы**: формирование у учащихся начальной школы с ОВЗ основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Освоение физической культуры в школе направлено на реализацию следующих **задач:**

- укрепление здоровья, профилактика заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата, содействие гармоническому физическому развитию;

- освоение двигательных навыков и умений, необходимых для нормальной жизнедеятельности,

- развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- формирование простейших знаний о личной гигиене, режиме дня, установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

- приобщение к самостоятельным занятиям (дома), подвижным играм;

 - воспитание морально-волевых качеств;

- воспитание устойчивого интереса к двигательной активности;

- обучение детей правилам поведения во время занятий физическими упражнениями; развитие умения контролировать уровень своей двигательной подготовленности.

**Коррекционные задачи** физической культуры заключаются в формировании жизненных компетенций:

- исправление недостатков физического и психического развития посредством специальных упражнений;

- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;

- овладение ребёнком основными представлениями о собственном теле, возможностях и ограничениях его физических функций, возможностях компенсации;

- формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью; - овладение умениями включаться в занятия, дозировать физическую нагрузку.

**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС начального общего образования у обучающихся с задержкой психического развития будут достигнуты три вида результатов: личностные, метапредметные и предметные.

**Личностные универсальные учебные действия**

**Личностные** результаты включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные компетенции учащихся, социально значимые ценностные установки, необходимые для достижения основной цели современного образования – введения обучающихся с ЗПР в культуру, овладение ими социально-культурным опытом.

Личностные результаты отражают:

1) Осознание себя как гражданина России; формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;

2) Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир и его органичном единстве природной и социальной частей;

3) Формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) Развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

5) Овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

6) Овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

7) Владение навыками коммуникации и принятыми ритуалами социального взаимодействия;

 8) Способность к осмыслению и дифференциации картины мира, её временно-пространственной организации;

 9) Способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

10) Принятие и освоение социальной роли обучающегося, формирование и развитие социально значимых мотивов учебной деятельности; 11) Развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

12) Формирование эстетической потребности, ценностей и чувств;

13) Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

14) Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные**  результаты включают освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями (составляющие основу умения учиться) и межпредметными знаниями, а также способность решать учебные и жизненные задачи и готовность к овладению в дальнейшем АООП основного общего образования.

Метапредметные результаты отражают:

1) Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи решения типовых учебных и практических задач;

2) Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;

3) Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;

4) Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

5) Использование элементарных знаково-символических средств представления информации для создания решения учебных и практических задач;

6) Использование речевых средств и средств информационных и коммуникативных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных познавательных задач;

7) Формирование умений работы с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;

8) Использование различных способов поиска, сбора, обработки информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета;

9) Овладение навыками смыслового чтения текстов доступных по содержанию и объёму художественных текстов в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной форме;

10) Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам на наглядном материале, основе практической деятельности и доступном вербальном материале на уровне, соответствующим индивидуальным возможностям;

11) Готовность слушать собеседника и вступать в диалог и поддерживать его; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение;

12) Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) Готовность конструктивно решать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

14) Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) Овладение некоторыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими доступные существенные связи и отношения между объектами и процессами.

**Предметные результаты** включаютосвоенный обучающимися в ходе изучения учебного предмета опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Предметные результаты отражают:

1) Формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, физического развития, повышения работоспособности;

2) Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;

3) Овладение основными представлениями о собственном теле, возможностях его физических функций, возможностях компенсации;

4) Формирование понимания связи телесного самочувствия с настроением, собственной активностью, самостоятельностью и независимостью;

5) Овладение умениями поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениями здоровья, поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами. Овладение умениями включаться в занятия на свежем воздухе, адекватно дозировать физическую нагрузку, соблюдать необходимый индивидуальный режим питания и сна;

6) Формирование умения следить за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

7) Развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

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

**Содержание курса**

 **Знания по адаптивной физической культуре.**

**Физическая культура.**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря. Правила личной гигиены.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств, основы спортивной техники изучаемых упражнений. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

**Способы физкультурной деятельности.**

**Самостоятельные занятия.**

Выполнение комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные игры и развлечения.**

Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах). Соблюдение правил игр.

**Физическое совершенствование**.

 **Физкультурно­-оздоровительная деятельность.**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений.

Гимнастика для глаз.

 **Спортивно­-оздоровительная деятельность.**

***Гимнастика.***

 Организующие команды и приёмы. Простейшие виды построений. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение простейших строевых команд с одновременным показом учителя.

Упражнения без предметов (для различных групп мышц) и с предметами (гимнастические палки, флажки, обручи, малые и большие мячи). Опорный прыжок: имитационные упражнения, подводящие упражнения к прыжкам с разбега через гимнастического козла (с повышенной организацией техники безопасности).

Гимнастические упражнения прикладного характера. Ходьба, бег, метания. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

Упражнения в поднимании и переноске грузов: подход к предмету с нужной стороны, правильный захват его для переноски, умение нести, точно и мягко опускать предмет (предметы: мячи, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, гимнастический «козел», «конь» и т.д.).

***Лёгкая атлетика.***

Ходьба: парами, по кругу парами; в умеренном темпе в колонне по одному в обход зала за учителем. Ходьба с сохранением правильной осанки. Ходьба в чередовании с бегом.

Беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, с изменением направления движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание.

Броски: большого мяча (1 кг) на дальность разными способами. Метание: малого мяча в вертикальную и горизонтальную цель и на дальность.

***Подвижные игры и элементы спортивных игр*.**

 **На материале гимнастики:** игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

**На материале лёгкой атлетики:** прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту..

**На материале спортивных игр:**

*Футбол*: удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол*: стойка баскетболиста; специальные передвижения без мяча; хват мяча; ведение мяча на месте; броски мяча с места двумя руками снизу из-под кольца; передача и ловля мяча на месте двумя руками от груди в паре с учителем; подвижные игры на материале баскетбола.

*Пионербол*: броски и ловля мяча в парах через сетку двумя руками снизу и сверху; нижняя подача мяча (одной рукой снизу).

*Волейбол*: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Подвижные игры разных народов*.** «Игры народов России». Парные игры с элементами калмыцкой национальной борьбы: «Сохрани равновесие», «Собери кегли», «Вытолкай соперника из круга», «Защити своё плечо», «Перетащи соперника на свою сторону», «Наступи сопернику на ногу», «Вытолкай соперника за линию».

 ***Коррекционно-развивающие игры*:** «Порядок и беспорядок», «Узнай, где звонили», «Собери урожай». Игры с бегом и прыжками: «Сорви шишку», «У медведя во бору», «Подбеги к своему предмету», «День и ночь», «Кот и мыши», «Пятнашки»; «Прыжки по кочкам». Игры с мячом: «Метание мячей и мешочков»; «Кого назвали – тот и ловит», «Мяч по кругу», «Не урони мяч».

***Адаптивная физическая реабилитация.***

Общеразвивающие упражнения.

 **На материале гимнастики:**

 *Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба широким шагом, выпадами, в приседе, с махом ногой; наклоны; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; махи правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

 *Развитие координации*: преодоление простых препятствий; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лёжа, сидя); перебрасывание малого мяча из одной руки в другую; упражнения на переключение внимания; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп, передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу. *Формирование* *осанки:* ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

 *Развитие силовых способностей*: динамические упражнения без отягощений (преодоление веса собственного тела), с отягощениями (набивные мячи 1 кг, гантели или мешочки с песком до 100 г, гимнастические палки и булавы), преодоление сопротивления партнера (парные упражнения); отжимания от повышенной опоры (гимнастическая скамейка).

**На материале лёгкой атлетики:**

 *Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочерёдно.

 *Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; броски в стенку и ловля теннисного мяча, стоя у стены, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; 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.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); 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); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе.

**Коррекционно-развивающие упражнения**

***Упражнения на дыхание***:.

***Упражнения на коррекцию и формирование правильной осанки***:

***Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад***: «

***Упражнения на коррекцию и профилактику плоскостопия***:

***Упражнения на развитие общей и мелкой моторики***

***Упражнения на развитие точности и координации движений:***.

***Упражнения на развитие двигательных умений и навыков:***

*Построения и перестроения*: выполнение команд «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно!», «Шагом марш!», «Класс стой!» с помощью; размыкание в шеренге и в колонне; размыкание в шеренге на вытянутые руки; повороты направо, налево с указанием направления; повороты на месте кругом с показом направления.

*Ходьба и бег.Прыжки*: *Броски, ловля, метание мяча и передача предметов*: *Равновесие:*

*Лазание, перелезание, подлезание*: .

**Планируемые результаты по завершении обучения**

* обеспечивают связь между требованиями Стандарта, образовательным процессом и системой оценки результатов освоения адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей ЗПР;
* являются содержательной и критериальной основой для разработки программ учебных предметов, курсов, учебно-методической литературы, а также для системы оценки качества освоения обучающимися адаптированной основной образовательной программы начального общего образования для детей с ЗПР.

 **Формирование универсальны**х **учебных действий**

В результате изучения предметана ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные* и *коммуникативные* универсальные учебные действия как основа умения учиться.

***Личностные универсальные учебные действия***

У выпускника будут сформированы:

* внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
* широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
* учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
* ориентация на понимание причин успеха в учебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи, на понимание предложений и оценок учителей, товарищей, родителей и других людей;
* способность к самооценке на основе критериев успешности учебной деятельности;
* основы гражданской идентичности, своей этнической принадлежности в форме осознания «Я» как члена семьи, представителя народа, гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, дифференциация моральных и конвенциональных норм, развитие морального сознания;
* развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
* эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
* установка на здоровый образ жизни;
* основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
* чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой.

***Регулятивные универсальные учебные действия***

Ученик научится:

* принимать и сохранять учебную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации, в том числе во внутреннем плане;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды для решения задачи);
* оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки соответствия результатов требованиям данной задачи и задачной области;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия;
* вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата, использовать запись (фиксацию) в цифровой форме хода и результатов решения задачи, собственной звучащей речи на русском, родном и иностранном языках.

***Познавательные универсальные учебные действия***

Выпускник научится:

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
* осуществлять запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
* использовать знаково-символические средства, в том числе модели (включая виртуальные) и схемы (включая концептуальные) для решения задач;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* ориентироваться на разнообразие способов решения задач;
* основам смыслового восприятия художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* осуществлять синтез как составление целого из частей;
* проводить сравнение, сериацию и классификацию по заданным критериям;
* устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
* строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
* обобщать, т. е. осуществлять генерализацию и выведение общности для целого ряда или класса единичных объектов на основе выделения сущностной связи;
* осуществлять подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков и их синтеза;
* устанавливать аналогии;
* владеть рядом общих приёмов решения задач.

***Коммуникативные универсальные учебные действия***

Ученик научится:

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации, используя, в том числе средства и инструменты ИКТ и дистанционного общения;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнёра;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Планируемые результаты освоения обучающимися по предмету «Физическая культура»**

***Личностными*** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* активно включатся в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.

***Метапредметными*** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* характеризовывать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.

***Предметными*** результатами изучения курса «Физическая культура» в начальной школе являются:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
* излагать факты истории развития физический культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.

Этот предмет обеспечивает формирование личностных универсальных действий:

* основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
* освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
* развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы, стрессоустойчивости;
* освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

 «Физическая культура» как учебный предмет способствует:

* в области регулятивных действий развитию умений планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
* в области коммуникативных действий развитию взаимодействия, ориентации на партнёра, сотрудничеству и кооперации (в командных видах спорта — формированию умений планировать общую цель и пути её достижения; договариваться в отношении целей и способов действия, распределения функций и ролей в совместной деятельности; конструктивно разрешать конфликты; осуществлять взаимный контроль; адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнёра и вносить необходимые коррективы в интересах достижения общего результата).

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ**

 **КУЛЬТУРЕ ВО 2 КЛАССЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Тема урока,****тип урока** | **Кол-во** | **Основные виды учебной****деятельности** | **Дата проведения** |
|  |  |
| **часов** |
| 1 | Ходьба и бег. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Комбинированный урок | 1 | Инструктаж по ТБ. Ходьба под счет. Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на носках, на пятках. Обычный бег. Игра «Займи своё место», «Встань в строй». |  |  |
| 2 | Ходьба и бег. Ходьба под счет, на носках, на пятках. Комбинированный урок | 1 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Построение. Строевые упражнения. Обычный бег. Бег с ускорением. Игра «Вызов номеров». Понятие «короткая дистанция». Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 3 | Ходьба и бег. Высокий старт. Бег с ускорением. Комбинированный урок | 1 | Ходьба под счет. Ходьба на носках, на пятках. Высокий старт. Бег с ускорением. Бег (30м, 60м) Игра «Гуси-лебеди». Понятие «короткая дистанция» |  |  |
| 4 | Ходьба и бег. Бег с ускорением 30 м. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением (30м)Игра «К своим флажкам» |  |  |
| 5 | Ходьба и бег. Бег с ускорением 60 м. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением(60). Ходьба с высоким подниманием бедра. Игра «Пустое место». Развитие скоростных качеств. |  |  |
| 6 | Ходьба и бег. Челночный бег 3\*10м. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. Игра «Вызов номера» |  |  |
| 7 | Ходьба и бег. Челночный бег 3\*10м. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м. «Пятнашки» |  |  |
| 8 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Комбинированный урок | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Игра «Зайцы в огороде». |  |  |
| 9 | Прыжки с продвижением вперед. Комбинированный урок | 1 | Прыжки на одной ноге, на двух, на месте. Прыжки с продвижением вперед. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Игра «Прыгающие воробушки» |  |  |
| 10 | Прыжки в длину с места. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». |  |  |
| 11 | Прыжки в длину с места. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжки на месте, с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. Игра «Лиса и куры». |  |  |
| 12 | Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы в горизонтальную цель. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «К своим флажкам» |  |  |
| 13 | Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с набивным мячом. Метание набивного мяча из-за головы, сидя на полу. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 14 | Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча из положения, стоя грудью по направлению метания. Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Попади в мяч». |  |  |
| 15 | Метание малого мяча. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с малым мячом. Метание малого мяча. Игра «Кто дальше бросит?» Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 16 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег до 3 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег-50м, ходьба – 100м). Подвижная игра «Пятнашки». Развитие выносливости. Понятие скорость бега. |  |  |
| 17 | Бег по пересеч-ой местности. Равномер. бег до 4 мин. Комбинированный урок | 1 | Равномерный бег (4 мин). ОРУ. Чередование бега и ходьбы (бег 50м, ходьба-100м). Игра «Горелки». Развитие выносливости. |  |  |
| 18 | Бег по пересеченной местности. Равномерный бег.  | 1 | ОРУ. Равномерный бег. Игра «Третий лишний» Развитие выносливости. |  |  |
| 19 | Полоса препятствия. Равномерный бег до 5 мин.  | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Игра по станциям. Игра «День и ночь» |  |  |
| 20 | Полоса препятствия. Равномерный бег до 6 мин.  | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Игра по станциям. Подвижная игра «Конники-спортсмены». |  |  |
| 21 | Полоса препятствия. Равномерный бег до 7 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 7 мин). Игра по станциям. Игра «Конники-спортсмены». |  |  |
| 22 | Эстафеты. Равномерный бег до 8 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег до 8 мин. Эстафеты с предметами. Игра «Салки с выручкой». |  |  |
| 23 | Эстафеты. Равномерный бег до 10 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег до 10 мин. Эстафеты с предметами (кубики, мячи, обручи). Встречные эстафеты. Прыжки и пробегание через длинную скакалку. |  |  |
| 24 | Эстафеты с предметами. Урок систематизации и обобщения знаний и умений | 1 |  |  |
| 25 | Эстафеты с предметами. Урок систематизации и обобщения знаний и умений | 1 |  |  |
| 26 | Встречные эстафеты. Урок систематизации и обобщения знаний и умений | 1 |  |  |
| 27 | Эстафеты. Урок систематизации и обобщения знаний и умений | 1 | Спортивный праздник «Веселые старты» |  |  |
| 28 | Подвижные игры. Игра «Бросай и поймай». Комбинированный урок | 1 |  Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Обучение ловли и передачам мяча в парах. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 29 | Подвижные игры и эстафеты с мячом. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Ловля и передача мяча в парах различными способами. Подвижные игры и эстафеты с мячом. |  |  |
| 30 | Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка». |  |  |
| 31 | Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Передача и ловля мяча через сетку. Игра «Перестрелка» (с 4 мячами). Развитие координационных способностей. |  |  |
| 32 | Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Обучение подаче мяча через сетку. Игра «Перестрелка» |  |  |
| 33 | Подвижные игры. Игра «Перестрелка». Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Совершенствование подачи мяча через сетку одной рукой.Игра «Перестрелка» |  |  |
| 34 | Пионербол. Правила игры. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Правила игры в пионербол. Расстановка игроков на площадке. Переходы во время игры. Игра «Пионербол». |  |  |
| 35 | Пионербол. Правила игры. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Правила игры в «Пионербол». Действия игрока на площадке. Подача мяча.  |  |  |
| 36 | Пионербол. Действия игрока на площадке. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 37 | Пионербол. Расстановка игроков на площадке. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 38 | Пионербол. Переходы во время игры. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 39 | Пионербол. Переходы во время игры. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 40 | Пионербол. Подача мяча. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |  |
| 41 | Пионербол. Подача мяча. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 42 | Игра в пионербол. Урок контроля знаний и умений | 1 | ОРУ в движении. Игра «Пионербол». Оценить действия игрока на площадке. |  |  |
| 43 | Акробатика.Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Комбинированный урок | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок в сторону. Игра «Запрещенное движение». |  |  |
| 44 | Акробатика.Строевые упражнения. Перекаты в группировке. Комбинированный урок | 1 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Кувырок вперед, стойка на лопатках, согнув ноги. Развитие координационных способностей. Игра «Запрещенное движение». Название основных гимнастических снарядов. |  |  |
| 45 | Акробатика.Строевые упражнения.. Комбинированный урок | 1 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Размыкание и смыкание приставными шагами. Повороты направо, налево. Группировка. Перекаты в группировке. Кувырок вперед. Стойка на лопатках. Игра «Совушка». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 46 | Акробатика.Строевые упражнения. Комбинированный урок | 1 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Игра «Фигуры». Повороты направо, налево. |  |  |
| 47 | Акробатика.Строевые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Комбинированный урок | 1 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку. Повороты направо, налево. Перестроение из колонны по одному в колонны по два. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Перекаты в группировке. Полоса препятствия. |  |  |
| 48 | Акробатика.Строевые упражнения. Прыжки через скакалку. Комбинированный урок | 1 | ОРУ скакалка. Прыжки через скакалку.Перекаты в группировке. Полоса препятствия. Игра «Светофор». |  |  |
| 49 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Перестроения по звеньям. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Перестроение по звеньям, по заранее установленным местам. Вис, стоя и лежа. Игра «Змейка». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 50 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Вис, стоя и лежа. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Перестроение по ориентирам. Упражнения на пресс. Упражнения на гибкость. Вис, стоя и лежа. Игра «Слушай сигнал». |  |  |
| 51 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Упражнения на пресс.  | 1 | ОРУ. Повороты направо, налево. Упражнения на пресс, на гибкость. Игра «Змейка». Вис, стоя и лежа. |  |  |
| 52 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Вис на согнутых руках. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Вис на согнутых руках. Игра «Слушай сигнал». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 53 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Повороты. Ходьба по гимнастической скамейке. Повороты. Выполнение команд «на два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. Упражнения на пресс, гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь. Гром, молния». |  |  |
| 54 | Равновесие. Висы. Строевые упражнения. Подтягивание в висе. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Повороты. Упражнение на гибкость. Работа по станциям. Игра «Ветер, дождь, гром, молния». Выполнение команд «На два (4) шага разомкнись!». В висе спиной к гимнастической стенке, поднимание согнутых и прямых ног. Подтягивание в висе. |  |  |
| 55 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Игра «Ниточка и иголочка». Развитие силовых способностей. Сгибание рук в упоре лёжа. |  |  |
| 56 | Опорный прыжок, лазание. Сгибание рук, в упоре лежа. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке. Перелезание через коня. Сгибание рук, в упоре лежа, подтягивание из положения лежа. Развитие силовых способностей. Игра «Ниточка и иголочка». |  |  |
| 57 | Опорный прыжок, лазание. Подтягивание из положения лежа. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по канату. Перелезание через коня. Развитие силовых способностей (отжимание, подтягивание). Полоса препятствия. Игра «Фигуры». |  |  |
| 58 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с гимн.палкой. Лазание по гимнастической стенке в упоре присев и стоя на коленях. Подтягивание, лёжа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня (полоса препятствия). Игра «Светофор» |  |  |
| 59 | Опорный прыжок, лазание по гимнастической скамейке. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с гимн.палкой. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке. Перелезание через горку матов. Перелезание через коня. Игра «Три движения». Полоса препятствия. |  |  |
| 60 | Опорный прыжок, лазание. Полоса препятствий. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с гимн.палкой. Полоса препятствия. Работа по станциям. Игра «Три движения». Развитие силовых способностей. |  |  |
| 61 | Подвижные игры на основе баскетбола. Подбрасывание и ловля мяча. Комбинированный урок | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ с мячом. Подбрасывание и ловля мяча. Обучение ведению мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». |  |  |
| 62(2) | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Упражнения в подбрасывании и ловли мяча. Ведение мяча на месте. Игра «Передача мячей в колоннах». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 63 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 64 | Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча в парах. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Передача мяча в парах. Эстафеты с мячами. Игра «Мяч соседу». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 65 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча на месте.  | 1 | ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей.ОРУ с мячом. Ловля мяча на месте. Ведение мяча на месте. Передача мяча в парах. Игра «Гонка мяча по кругу». «Передал - садись». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 66 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ловля мяча на месте. Комбинированный урок | 1 |  |  |
| 67 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в движении. Комбинированный урок | 1 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 68 | Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо двумя руками от груди.  | 1 | ОРУ с мячом. Упражнения в держании и ловли мяча. Ведение мяча на месте и в движении. Обучение броску мяча в кольцо двумя руками от груди. Игра «Выстрел в небо». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 69 | Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 70 | Подвижные игры на основе баскетбола. Бросок мяча в кольцо. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Ловля и передача мяча. Ведение мяча в движении. Бросок мяча в кольцо. Игра «Охотники и утки». Развитие координационных способностей. |  |  |
| 71 | Подвижные игры на основе баскетбола. Передвижения баскетболиста. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». |  |  |
| 72 | Подвижные игры на основе баскетбола. Передвижения баскетболиста. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Передвижения баскетболиста. Ведение мяча на месте и в движении. Броски мяча в кольцо. Передача в парах. Игра «Мяч в обруч». |  |  |
| 73 | Подвижные игры на основе баскетбола. Повороты на месте с мячом в руках.  | 1 | ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей.ОРУ. Ведение мяча. Повороты на месте с мячом в руках. Игра «Не давай мяч водящему». Броски мяча в кольцо. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 74 | Подвижные игры на основе баскетбола. Повороты на месте с мячом в руках. Комбинированный урок | 1 |  |  |
| 75 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 76 | Подвижные игры на основе баскетбола. Передача мяча одной рукой от плеча. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Ведение мяча в высокой стойке с изменением направления. Передача мяча одной рукой от плеча. Бросок мяча в кольцо. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 77 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах - учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 78 | Подвижные игры на основе баскетбола. Ведение мяча с обводкой соперника. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Обучение ведению мяча с обводкой соперника. Передача мяча в парах - учет. Бросок мяча в кольцо. Эстафеты с мячами. Игра в мини-баскетбол. |  |  |
| 79 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Комбинированный урок | 1 | Инструктаж по ТБ. ОРУ. Прыжковые упражнения. Обучение прыжку в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги» (высота 30-40см). |  |  |
| 80 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту с прямого разбега «согнув ноги». Игра «Прыгуны и пятнашки».  |  |  |
| 81 | Прыжки в высоту с прямого разбега способом «согнув ноги». Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам».  |  |  |
| 82 | Прыжки в высоту. Игры «Удочка», «Прыжки по полоскам». Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Развитие скоростно-силовых способностей. Игра «Удочка», «Прыжки по полоскам». |  |  |
| 83 | Прыжки в высоту. Многоскоки. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Прыжки в высоту «согнув ноги». Многоскоки. Игра «Удочка». «Прыжки по полоскам». Развитие скоростно-силовых способностей.  |  |  |
| 84 | Прыжки в высоту. Многоскоки. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжковые упражнения. Многоскоки. Работа по станциям. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |  |
| 85 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 3 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 86 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 3 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 3 мин). Прыжки через скакалку. Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Пятнашки». |  |  |
| 87 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 4 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». |  |  |
| 88 | Развитие общей выносливости. Прыжки через скакалку (до 1 мин.) Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 4 мин). Прыжки через скакалку (до 1 мин). Работа по станциям. Развитие выносливости. Игра «Третий лишний». |  |  |
| 89 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 5 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». |  |  |
| 90 | Развитие общей выносливости. Полоса препятствий. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 5 мин). Полоса препятствия. Развитие выносливости. Игра «Два мороза». |  |  |
| 91 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег до 6 мин. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег (до 6 мин). Прыжок в длину с места. Игра «Кузнечики». Работа по станциям. Развитие выносливости. |  |  |
| 92 | Развитие общей выносливости. Равномерный бег 500 м. Комбинированный урок | 1 | ОРУ в движении. Равномерный бег. Бег 500м – учет. Игра «Вызов номеров». |  |  |
| 93 | Развитие общей выносливости. Челночный бег 3\*10 м. Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением. Челночный бег 3\*10м.Прыжки через длинную скакалку.  |  |  |
| 94 | Ходьба и бег. Бег с изменением направления, ритма, темпа. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Сочетание различных видов ходьбы. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег 30м. Эстафеты. Игра «Воробьи и вороны». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 95 | Ходьба и бег. Бег 30 м. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Бег с изменением направления, ритма и темпа. Бег в заданном коридоре. Бег30, 60м. Эстафеты. Игра «День и ночь». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 96 | Ходьба и бег. Бег 60 м. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Бег с ускорением. Эстафеты. Бег 60м. Игра «Третий лишний». Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 97 | Прыжки в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги.  | 1 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной ногой и приземлением на две ноги. Эстафеты. Игра «Парашютисты». |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафета. Игра «Кузнечики». |  |  |
| 99 | Прыжки в длину с разбега. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Прыжок в длину с разбега. Эстафеты. Игра «Прыжок за прыжком». |  |  |
| 100 | Метание малого мяча в цель с 3-4 м. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Метание малого мяча в цель с 3-4м. Эстафеты. Игра «Кто дальше бросит». |  |  |
| 101 | Метание набивного мяча из разных положений. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Метание набивного мяча из разных положений. Игра «Защита укреплений». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 102 | Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 103 | Метание малого мяча в цель. Эстафеты. Мини-футбол Комбинированный урок | 1 | ОРУ. Метание малого мяча в цель. Метание набивного мяча на дальность. Игра «Снайперы». Эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |