




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение - средняя общеобразовательная школа р.п.Советское Советского района Саратовской области

<p>«Рассмотрено»  Руководитель ШМО   /Додонова В А/  Протокол № <u>01</u>  от «<u>31</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Согласовано»  Заместитель директора по УР  /Панченко С.А/  «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждено»  Директор МБОУ-СОШ  р.п. Советское   /Лисаева М В/  Приказ № <u>264</u>  от «<u>01</u>» <u>09</u> 2023г.</p>
---	--	---

**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета**  
**«Физическая культура» 2 класс**  
**учителя-дефектолога**  
**Додоновой В.А.**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 01 от  
« 01 » 09 2023г.

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «Адаптивная физкультура» 2 класс составлена на основе:

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования,( утвержденный Приказом Министерство Образования науки России от 17 декабря 2010 г. №1897 ),
- «Программы специальной (коррекционной) образовательной школы VIII вида», под редакцией В.В.Воронковой,
- образовательной программой основного общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы р.п. Советское Советского района Саратовской области,
- примерной программы по предмету «Адаптивная физкультура»,
- авторской программы В.В. Воронковой «Адаптивная физкультура» 2 класс, Москва «Владос» 2011.

Согласно основной образовательной программе МБОУ-СОШ р.п. Советское на изучение учебного предмета «Адаптивная физкультура» во 2 классе отводиться 3 часа в неделю, всего 102 часа.

Процесс обучения по адаптивной физкультуре неразрывно связан с решением специфической задачи коррекционных образовательных учреждений VIII вида — коррекцией и развитием познавательной деятельности, личностных качеств ребенка, а также воспитанием трудолюбия, самостоятельности, терпеливости, настойчивости, любознательности, формированием умений планировать свою деятельность, осуществлять контроль и самоконтроль.

### **Цели программы обучения:**

- содействие всестороннему развитию личности посредством физической культуры личности школьника..

### **Задачи программы обучения:**

- укрепить здоровье, улучшить осанку, проводить профилактику плоскостопия; содействовать гармоничному физическому развитию, выработать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды;
- овладеть школой движений;
- развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционные (скоростные, скоростно-силовые, выносливость и гибкость) способности;
- формировать элементарные знания о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- выработать представление об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использовать их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявить предрасположенность к тем или иным видам спорта;
- воспитать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, содействовать

развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

В процессе освоения учебной программы по «Адаптивной физкультуре» на уроках применяется фронтальная и индивидуальная деятельность учащихся. Обучение детей по программе учебного курса «Адаптивная физкультура» должно быть направлено на достижение следующих личностных, метапредметных и предметных результатов освоения содержания.

**Реализация учебного курса «Адаптивная физкультура» предполагает осуществление педагогического контроля через: беседу (диалог), устный опрос, практические занятия.**

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ (ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ. ПРЕДМЕТНЫЕ).**

### **Предметные результаты по окончании 2 класса:**

- *Общие теоретические сведения.* Чистота одежды и обуви. Правила утренней гигиены и их значение для человека.

Правила поведения на уроках физической культуры (техника безопасности). Чистота зала, снарядов. Значение физических упражнений для здоровья человека. Формирование понятий: опрятность, аккуратность. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

- *На уроках лёгкой атлетики **знать**:* как правильно дышать во время ходьбы и бега, правила поведения на уроках лёгкой атлетики.
- *На уроках гимнастики **знать**:* своё место в строю; как выполняются команды: «Равняйся!», «Смирно!» Кто такой «направляющий» и «замыкающий». Правила поведения на уроках гимнастики. Как правильно дышать во время ходьбы и бега.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **знать**:* правила и поведение во время игр.
- *На уроках лёгкой атлетики **уметь**:* не задерживать дыхание при выполнении упражнений; метать мячи; отталкиваться одной ногой в прыжках и мягко приземляться при прыжках в длину на заданный ориентир. *На уроках гимнастики **уметь**:* выполнять простейшие исходные положения по словесной инструкции учителя; принимать правильную осанку в основной стойке и при ходьбе; сохранять равновесие при движении по гимнастической скамейке.
- *На уроках подвижных игр и игр коррекционной направленности **уметь**:* выполнять правила общественного порядка и правила игры.

### **Личностные результаты:**

1. Осознавать себя как обучающегося, заинтересованного посещением школы, обучением.
2. Принимать новый статус «обучающегося», внутреннюю позицию школьника на уровне положительного отношения к школе, принимать образ «хорошего обучающегося».
3. Внимательно относиться к собственным переживаниям и переживаниям других людей.
4. Выполнять правила безопасного поведения в школе.
5. Адекватно воспринимать оценку учителя.

### **Обучающиеся к концу 2 класса должны знать и уметь:**

- знать правил безопасности при занятиях физическими упражнениями;
- знать названий снарядов и гимнастических элементов;
- выполнять команд: «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!»;
- выполнять построение в шеренгу и равнение по носкам;

- выполнять перестроение из колонны по одному в круг; перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки; расчет по порядку;
- выполнять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с предметами и без предметов;
- выполнять кувырок вперед, стойку на лопатках согнув ноги;
- выполнять лазание по скамейке одноименным и разноименным способами, перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом;
- выполнять упражнения в равновесии (ходьба по гимнастической скамейке с предметом, боком приставным шагом, по наклонной скамейке, по начерченной линии);
- ходить с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различным положением рук, с перешагиванием через предметы, по разметке;
- выполнять бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках, с преодолением простейших препятствий;
- бежать на скорость до 30м, в медленном темпе до 2мин;
- выполнять прыжки в длину и высоту с шага;
- выполнять метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели и на дальность;
- выполнять броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах);
- выполнять специальные и коррекционные упражнения, направленные на формирование правильной осанки, профилактики нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения, на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации);
- выполнять упражнения общей физической направленности на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

В целях контроля во 2 классе проводится два раза в год (в сентябре и мае) учет двигательных возможностей и подготовленности обучающихся: бег 30м, челночный бег 3\*10м, прыжок в длину с места, подтягивание в висе (в висе лежа).

Оценка по предмету «Физкультура» определяется в зависимости от степени овладения обучающимися двигательными умениями (качество) и результатом, строго индивидуально.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

### ***Знания о физической культуре***

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

### ***Способы самостоятельной деятельности***

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

### ***Физическое совершенствование***

#### ***Оздоровительная физическая культура***

Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

#### ***Спортивно-оздоровительная физическая культура***

##### **Гимнастика с основами акробатики**

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

##### **Лыжная подготовка**

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. 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.

##### **Лёгкая атлетика**

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

##### **Подвижные игры**

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

##### ***Прикладно-ориентированная физическая культура***

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

### УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Раздел	Количество часов, из них				
		теория	практическая работы	Самостоятельные работы	экскурсии	проектные работы
1	<b>Знания о физической культуре</b>	3				
2	<b>Способы самостоятельной деятельности</b>	9				
3	<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
	Раздел 1. Оздоровительная физическая культура	3				
	Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура	59				
	Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура	28				
<b>Итого</b>		<b>102</b>				

## КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Сокращения, принятые в данном планировании:

УОНЗ – урок «открытия» нового знания

УСЗ – урок систематизации знаний

УР – рефлексия (уроки повторения, закрепления знаний и выработки умений)

УКР – урок контрольной работы

№п/п	Наименование раздела, тема урока	Кол-во часов	Форма урока	Планируемые результаты			Дата проведения	
				Предметные	Метапредметные	Личностные	План	Факт
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	УОНЗ	обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр;; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение;; приводят примеры современных	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;  – технически	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных		

				спортивных соревнований и объясняют роль судьи в их проведении;	правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	(нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; – оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.		
2.2	Зарождение Олимпийских игр	1	УОНЗ	обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний;; готовят небольшие сообщения о проведении современных Олимпийских игр в Москве и Сочи (домашняя работа учащихся);	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		



					передвижениях человека.			
3.3	Современные Олимпийские игры	1	УОНЗ	знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); наблюдают за образцами способов измерения длины и массы тела, определения формы осанки;; разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах);; обучаются измерению массы тела (с помощью родителей);; составляют таблицу наблюдения за физическим развитием и проводят измерение его показателей в конце каждой учебной четверти (триместра);	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта,	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; ·		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
4.1	Физическое развитие	1	УОНЗ	знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах		
5.2	Физические качества	1	УОНЗ					

				<p>физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия;;</p> <p>устанавливают положительную связь между развитием физических качеств и укреплением здоровья человека;</p>	<p>освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	<p>уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>		
6.3	Сила как физическое качество	1	УОНЗ	<p>знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса);;</p> <p>наблюдают за процедурой измерения силы с</p>	<p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>– технически</p>	<p>– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>– проявление положительных качеств личности и управление своими</p>		

				<p>помощью тестового упражнения (прыжок в длину с места толчком двумя ногами);;</p> <p>обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (в парах);;</p> <p>составляют таблицу наблюдений за развитием физических качеств, проводят измерение показателей силы в конце каждой учебной четверти (триместра), рассчитывают приросты результатов;</p>	<p>правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>–оказание бескорыстной помощи своим сверстникам,</p>		
7.4	Быстрота как физическое качество	1	УОНЗ	<p>знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения);;</p> <p>разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега,</p>	<p>–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и</p>	<p>–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>–проявление положительных качеств личности и</p>		

				<p>скорость движения основными звеньями тела);; наблюдают за процедурой измерения быстроты с помощью теста падающей линейки;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей быстроты в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	<p>передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; – оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общие интересы.</p>		
8.5	Выносливость как физическое качество	1	УОНЗ	<p>знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений);;</p>	<p>–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений,</p>	<p>–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и</p>		

				<p>разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции); наблюдают за процедурой измерения выносливости с помощью теста в приседании до первых признаков утомления;; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение показателей выносливости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	<p>выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>сопереживания; – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; – оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.</p>		
9.6	Гибкость как физическое качество	1	УОНЗ	<p>знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от</p>	<p>–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе</p>	<p>–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками</p>		

				<p>которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами); наблюдают за процедурой измерения гибкости с помощью упражнения наклон вперёд; обучаются навыку измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение гибкости в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	<p>освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p>		
10.7	Развитие координации движений	1	УОНЗ	<p>знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют</p>	<p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе</p>	<p>– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах</p>		
11.8	Развитие координации движений	1	УОНЗ					

				<p>факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре);</p> <p>разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам);</p> <p>наблюдают за процедурой измерения равновесия с помощью длительного удержания заданной позы в статическом режиме с помощью упражнения наклон вперёд;</p> <p>осваивают навык измерения результатов выполнения тестового упражнения (работа в парах); проводят измерение равновесия в конце каждой учебной четверти (триместра) и вносят результаты в таблицу наблюдений за развитием физических качеств, рассчитывают приросты результатов;</p>	<p>освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>уважения и доброжелательности,</p> <p>взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.</p>		
--	--	--	--	---	---	---	--	--

12.9	Дневник наблюдений по физической культуре	1	УОНЗ	<p>знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления;;</p> <p>составляют таблицу индивидуальных показателей измерения физического развития и физических качеств по учебным четвертям/триместрам (по образцу);;</p> <p>проводят сравнение показателей физического развития и физических качеств и устанавливают различия между ними по каждой учебной четверти (триместру);</p>	<p>–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;</p> <p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,</p> <p>взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>–проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>		
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
13.1	Закаливание организма	1	УОНЗ	<p>знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление</p>	<p>–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную</p>	<p>–активное включение в общение и взаимодействие</p>		



				здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры;; рассматривают и обсуждают иллюстративный материал, уточняют правила закаливания и последовательность его приёмов в закаливающей процедуре;; разучивают приёмы закаливания при помощи обтирания (имитация): 1 — поочерёдное обтирание каждой руки (от пальцев к плечу); 2 — последовательное обтирание шеи, груди и живота (сверху вниз); 3 — обтирание спины (от боков к середине); 4 — поочерёдное обтирание каждой ноги (от пальцев ступни к бёдрам); 5 — растирание тела сухим полотенцем (до лёгкого покраснения кожи);	оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;		
14.2	Утренняя зарядка	1	УОНЗ	наблюдает за образом выполнения упражнений учителем, уточняют	характеризовать явления (действия и	–активное включение в общение и взаимодействие		

				<p>правила и последовательность выполнения упражнений комплекса;; записывают комплекс утренней зарядки в дневник физической культуры с указанием дозировки упражнений;; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий;</p>	<p>поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p>	<p>со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>		
15.3	Составление комплекса утренней зарядки	1	УОНЗ	<p>составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания);</p>	<p>– характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические</p>	<p>– активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; – проявление положительных</p>		

					признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.	качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
16.1	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	УОНЗ	разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения; выступают с небольшими сообщениями о правилах поведения на уроках, приводят примеры соблюдения правил поведения в конкретных ситуациях;		–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
17.2	Строевые упражнения и команды	1	УОНЗ	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательн		
18.3	Строевые упражнения и команды	1	УОНЗ					
19.4	Прыжковые упражнения	1	УОНЗ					
20.5	Прыжковые упражнения	1	УОНЗ					

				<p>координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются поворотам по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» при движении в колонне по одному; обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью; обучаются передвижению в колонне по одному с изменением скорости передвижения по одной из команд: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Чаше шаг!», «Реже шаг!»;</p>	<p>– видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;</p> <p>– технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>ости, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>– проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>– оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.</p>		
21.6	Гимнастическая разминка	1	УОНЗ	знакомятся с разминкой как	–характеризовать явления (действия	–активное		

22.7	Ходьба на гимнастической скамейке	1	УОНЗ	обязательным комплексом упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку; записывают и разучивают упражнения разминки и выполняют их в целостной комбинации (упражнения для шеи; плеч; рук; туловища; ног, голеностопного сустава);	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;.	включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
23.8	Ходьба на гимнастической скамейке	1	УОНЗ					
24.9	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	УОНЗ			–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;		
25.10	Упражнения с гимнастической скакалкой	1	УОНЗ	разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;.	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных		

						(нестандартных) ситуациях и условиях;.		
26.11	Упражнения с гимнастическим мячом	1	УОНЗ	<p>разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; обучаются перебрасыванию мяча с одной руки на другую, на месте и поворотом кругом; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; обучаются приседанию с одновременным ударом мяча о пол одной рукой и ловлей после отскока мяча двумя руками во время выпрямления;; обучаются подниманию мяча прямыми ногами, лёжа на спине;; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение;</p>	<p>–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p>		
27.12	Упражнения с гимнастическим мячом	1	УОНЗ					
28.13	Танцевальные гимнастические движения	1	УОНЗ	знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп,	–характеризовать явления (действия	–активное включение в		

29.14	Танцевальные гимнастические движения	1	УОНЗ	наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации); разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают шаг галопом в сторону (по фазам движения и в полной координации); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение;	и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
30.15	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	УОНЗ	повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление		

				правил поведения, приводят примеры;	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;.		
31.16	Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	1	УОНЗ	наблюдает и анализирует образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных		



				равномерной скоростью передвижения;	взаимопомощи, дружбы и толерантности;	(нестандартных) ситуациях и условиях;		
32.17	Спуск с горы в основной стойке	1	УОНЗ	наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; обучаются имитационным упражнениям подъёма лесенкой (передвижения приставным шагом без лыж и на лыжах, по ровной поверхности, с лыжными палками и без палок); обучаются передвижению приставным шагом по пологому склону без лыж с лыжными палками; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам	–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; –планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; –анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;		
33.18	Спуск с горы в основной стойке	1	УОНЗ					
34.19	Подъём лесенкой	1	УОНЗ					
35.20	Подъём лесенкой	1	УОНЗ					
36.21	Спуски и подъёмы на лыжах	1	УОНЗ					
37.22	Спуски и подъёмы на лыжах	1	УОНЗ					

				движения и в полной координации);	признаки в движениях и передвижениях человека;			
38.23	Торможение лыжными палками	1	УОНЗ	наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; разучивают технику торможения палками при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью (торможение по команде учителя); наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с небольшого пологого склона;	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – 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;	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;		
39.24	Торможение лыжными палками	1	УОНЗ					
40.25	Торможение падением на бок	1	УОНЗ					
41.26	Торможение падением на бок	1	УОНЗ					

42.27	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	УОНЗ	изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры;	–планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения; – видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; – технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных		
43.28	Броски мяча в неподвижную мишень	1	УОНЗ	разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).;				
44.29	Броски мяча в неподвижную мишень	1	УОНЗ					
45.30	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	УОНЗ	разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным	–оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; –управлять	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,		
46.31	Сложно координированные прыжковые упражнения	1	УОНЗ					

				разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.;	эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных интересах.		
47.32	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	УОНЗ		–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности,		
48.33	Прыжок в высоту с прямого разбега	1	УОНЗ	наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации;	– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях.;		
49.34	Сложно координированные	1	УОНЗ	наблюдают образцы техники	–характеризовать	–активное		

	передвижения ходьбой по гимнастической скамейке			передвижения ходьбой по гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки;	явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – 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;	включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;.		
50.35	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	1	УОНЗ					
51.36	Передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук	1	УОНЗ					
52.37	Бег с поворотами и изменением направлений	1	УОНЗ	наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их		–активное включение в общение и взаимодействие		
53.38	Бег с поворотами и изменением направлений	1	УОНЗ					

54.39	Сложно координированные беговые упражнения	1	УОНЗ	трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа);; выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной);		со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;		
55.40	Сложно координированные беговые упражнения	1	УОНЗ					
56.41	Подвижные игры с приемами спортивных игр	1	УОНЗ	наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных		
57.42	Игры с приемами баскетбола	1	УОНЗ	разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах);;				
58.43	Игры с приемами баскетбола	1	УОНЗ	разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и				
59.44	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	УОНЗ					
60.45	Приемы баскетбола: мяч среднему и мяч соседу	1	УОНЗ					
61.46	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	УОНЗ					

62.47	Бросок мяча в колонне и неудобный бросок	1	УОНЗ	<p>знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p>	<p>– общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;</p> <p>–обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;</p> <p>–организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;</p> <p>–планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;</p>	<p>качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>– проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;</p> <p>–оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.</p>		
63.48	Прием «волна» в баскетболе	1	УОНЗ					
64.49	Прием «волна» в баскетболе	1	УОНЗ					
65.50	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	УОНЗ					
66.51	Игры с приемами футбола: метко в цель	1	УОНЗ					
67.52	Гонка мячей и слалом с мячом	1	УОНЗ					
68.53	Гонка мячей и слалом с мячом	1	УОНЗ					
69.54	Футбольный бильярд	1	УОНЗ					
70.55	Футбольный бильярд	1	УОНЗ					
71.56	Бросок ногой	1	УОНЗ					
72.57	Бросок ногой	1	УОНЗ					
73.58	Подвижные игры на развитие равновесия	1	УОНЗ					
74.59	Подвижные игры на развитие равновесия	1	УОНЗ					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								

75.1	Правила выполнения спортивных нормативов 2 ступени	1	УОНЗ	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий: 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – 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; –организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; –оказание бескорыстной помощи своим		
76.2	Правила техники безопасности на уроках. Укрепление здоровья через ВФСК ГТО	1	УОНЗ					
77.3	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	УОНЗ					
78.4	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на 30м. Эстафеты	1	УОНЗ					
79.5	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	УОНЗ					
80.6	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение	1	УОНЗ					
81.7	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	УОНЗ					



				физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.		
82.8	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Смешанное передвижение по пересеченной местности. Подвижные игры	1	УОНЗ	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;	–характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; – находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – 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	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в		
83.9	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	УОНЗ	упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её	элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);			
84.10	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Бег на лыжах 1 км. Эстафеты	1	УОНЗ	разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;	1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);			
85.11	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты	1	УОНЗ					
86.12	Освоение правил и техники выполнения норматива	1	УОНЗ					

	комплекса ГТО. Подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Эстафеты			4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	культурой; —организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	достижении поставленных целей; —оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.		
87.13	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	УОНЗ					
88.14	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см. Эстафеты	1	УОНЗ	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; — находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их	—активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; —проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных		
89.15	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье. Подвижные игры	1	УОНЗ					
90.16	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье.	1	УОНЗ	1 — развитие силы (с				

	Подвижные игры			предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	исправления; – 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.	(нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; –оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.		
91.17	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	УОНЗ					
92.18	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Эстафеты	1	УОНЗ					
93.19	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	УОНЗ					
94.20	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Поднимание туловища из положения лежа на спине. Подвижные игры	1	УОНЗ	знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	–активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; –проявление		
95.21	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	УОНЗ					

96.22	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Метание теннисного мяча в цель. Подвижные игры	1	УОНЗ	<p>выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела); 2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе); 3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре); 4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре); Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;</p>	<p>– находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; – 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; –организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности,</p>	<p>положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; – проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей; –оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общий язык и общие интересы.</p>		
97.23	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	УОНЗ					
98.24	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Челночный бег 3*10м. Эстафеты	1	УОНЗ					
99.25	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	УОНЗ					
100.26	Освоение правил и техники выполнения норматива комплекса ГТО. Плавание 25м. Подвижные игры	1	УОНЗ					
101.27	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО	1	УОНЗ					
102.28	«Праздник ГТО». Соревнования со сдачей	1	УОНЗ					

	норм ГТО, с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 2 ступени ГТО				сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;			
<b>Итого</b>		<b>102</b>						

