

**1**. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

Пояснительная записка к рабочей программе по «Физической культуре» краевого государственного общеобразовательного бюджетного учреждения «Уссурийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа – интернат» для 2 класса составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании» в Российской Федерации; законодательными актами Российской Федерации в области образования, на основе Федерального государственного образовательного стандарта общего образования для детей с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден приказом МОНРФ от 19.12.2014 №599), приказом министерства просвещения РФ от 24.11.2012 года № 1026 «Об утверждении федеральной адаптированной программы обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (зарегистрировано в Минюсте 30 декабря 2022 г., регистрационный № 71930) и с соблюдением требований СанПин 2.4.2.3286-15 «Санитарно – гигиенические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным программам ля обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в соответствии с адаптированной основной общеобразовательной программой образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) КГОБУ Уссурийская КШИ.

**2.** **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

Физкультура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Программа по физкультуре рассматривается и реализуется комплексно и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных нарушений психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии, возникающих на разных возрастных этапах индивидуального развития. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познотонических рефлексов, что затрудняет выполнение двигательных действий, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих обучающихся отмечаются нарушения со стороны сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной, эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; нарушена согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У многих детей замечено отставание в росте, весе от показателей возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые могут быть незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке, в усложненных двигательных заданиях. Двигательная недостаточность обучающихся особенно возрастает при выполнении точно дозированных мышечных усилий, при перекрестной координации движений, пространственно-временной организации моторного акта.

К характеристике физического развития добавляется недоразвитие интеллекта, в частности речи, что в свою очередь приводит к недостаточному осмыслению речевых инструкций и заданий и требует дополнительного внимания учителя физкультуры как при организации учебной работы, так и спортивно-массовых внеклассных мероприятий с детьми. Следует отметить, что среди обучающихся школы имеются дети с хорошо развитой моторикой. Это обусловливает необходимость учета и реализации строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении.

Учитель физкультуры может успешно решать стоящие перед ним коррекционные задачи только в том случае, если он будет вести занятие на основе знания структуры дефекта каждого ученика, всех его потенциальных возможностей и специфических нарушений. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать о текущем состоянии здоровья обучающихся.

Особого внимания требуют дети с эпилептическими припадками, с текущими заболеваниями ЦНС, хроническими соматическими заболеваниями. Такие дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять задания и упражнения, требующие больших физических усилий, ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

**Основная цель изучения предмета «Физическая культура»** заключается в гармоничном развитии личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физкультуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации.

Основные задачи изучения предмета

Разнородность состава обучающихся начального звена по психическим, двигательным и физическим данным выдвигает ряд конкретных задач:

* коррекция нарушений физического развития, формирование двигательных умений и навыков;
* развитие двигательных способностей в процессе обучения; укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
* раскрытие возможных избирательных способностей и интересов ребенка для освоения доступных видов спортивно-физкультурной деятельности;
* формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
* формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;
* воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
* воспитание нравственных, морально-волевых качеств (настойчивости, смелости), навыков культурного поведения;
* коррекция недостатков психического и физического развития с учетом возрастных особенностей обучающихся, предусматривает: обогащение чувственного опыта, коррекцию и развитие сенсомоторной сферы, формирование навыков общения, предметно-практической и познавательной деятельности.

Физкультура призвана сформировывать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности. Все занятия по физической культуре проводятся в спортивных залах, приспособленных помещениях, на свежем воздухе при соблюдении санитарно-гигиенических требований. Уроки лыжной подготовки, как обязательные занятия, проводятся при температуре не ниже 12°С (для средней климатической зоны). При проведении уроков по лыжной подготовке особое внимание должно быть уделено соблюдению техники безопасности и охране здоровья обучающихся. В школе для детей с нарушениями интеллекта основной формой организации занятий по физкультуре является урок, состоящий из четырех основных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной (все части урока взаимосвязаны).

Так же как и на других предметных уроках, учитель использует такие приемы, как объяснение, показ, упражнение, закрепление (в форме тренировочных занятий), оценку (похвалу, поощрение, порицание) с учетом конкретного содержания и целей проводимых уроков. Учитывая возрастные особенности младших школьников, каждый урок включает элементы игры, занимательности, состязательности, что значительно стимулирует интерес детей к урокам физкультуры.

Названные выше приемы и элементы особенно необходимы детям с более сложной структурой интеллектуального недоразвития. Здесь важен пример самого учителя, его сотрудничество с ребенком, умелое коммуникативное взаимодействие сильных и слабых учащихся так, чтобы все дети были охвачены вниманием и помощью педагога.

3. ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа по физической культуре для 1 классов структурно состоит из следующих разделов: «Гимнастика и акробатика», «Лёгкая атлетика», «Подвижные игры».

Учебная нагрузка согласно учебному плану в 1 классе на физкультуру отводится 2 часа в неделю, что соответствует 68 часам в год (с учетом дополнительных каникул), во 2-4 классах отводится 2 часа в неделю, что соответствует 68 часам в год.

ЛИЧНОСТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Программа предусматривает формирование у обучающихся базовых общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности. *Личностные результаты* освоения программы включают индивидуально-личностные качества и социальные (жизненные) компетенции обучающегося, социально значимые ценностные установки. К личностным результатам освоения программы относятся:

* сформированность адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
* овладение социально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни;
* овладение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия;
* сформированность навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
* сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям;
* проявление готовности к самостоятельной жизни.
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
* формирование представлений о значении физической культуры для физического развития, повышения работоспособности;
* формирование установки на систематические занятия физической культурой и доступными видами спорта;
* развитие умения оценивать свое физическое состояние, величину физических нагрузок.

*Предметные результаты* освоения программы включают освоенные обучающимися знания и умения по физической культуре, готовность к их применению. Программа определяет два уровня овладения предметными результатами: минимальный и достаточный.

Минимальный уровень.

*Обучающиеся должны:*

* иметь представления о физической культуре как средстве укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* иметь представление о двигательных действиях; знание основных строевых команд; подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
* знать основные правила поведения на уроках физической культуры и осознанное их применение;
* знать правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.
* выполнять комплекс утренней гимнастики под руководством учителя;
* выполнять несложные упражнения по словесной инструкции при выполнении строевых команд;
* выполнять ходьбу в различном темпе с различными исходными положениями;
* уметь взаимодействовать со сверстниками в организации и проведении подвижных игр, элементов соревнований; участие в подвижных играх и эстафетах под руководством учителя;

Минимальный уровень является обязательным для большинства обучающихся с легкой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Достаточный уровень.

*Обучающиеся должны:*

* знать правила и технику выполнения двигательных действий, применять усвоенные правила при выполнении двигательных действий под руководством учителя;
* знать спортивные традиции своего народа и других народов;
* знать способы использования различного спортивного инвентаря в основных видах двигательной активности и их применение в практической деятельности;
* знать и применять правила бережного обращения с инвентарём и оборудованием в повседневной жизни;
* самостоятельно выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов;
* владеть комплексами упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища;
* освоить и практически выполнять элементы гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр и других видов физической культуры;
* выполнять основные двигательные действия в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.;
* подавать и выполнять строевые команды, демонстрировать ведение подсчёта при выполнении общеразвивающих упражнений.
* принимать участие в оздоровительных занятиях в режиме дня (физкультминутки);
* участвовать совместно со сверстниками в подвижных играх и эстафетах;
* оказывать посильную помощь и поддержку сверстникам в процессе участия в подвижных играх и соревнованиях;
* соблюдать требования техники безопасности в процессе участия в физкультурно-спортивных мероприятиях.

*Обучающиеся должны демонстрировать:*

* уровень физической подготовленности (см. Табл.1).

Правила поведения в физкультурном зале, на спортивной площадке. Подготовка спортивной формы к занятиям, переодевание. Название снарядов и гимнастических элементов, понятие о правильной осанке, ходьбе, беге, метании, прыжках. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.

Гимнастика.

**Теоретические сведения**: понятие о правильной осанке, равновесии.

Практический материал.

*Построения и перестроения*: построение в шеренгу и равнение по носкам по команде учителя. Выполнение команд: «Равняйсь!»,

«Смирно!», «Вольно!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. Перестроение из колонны по одному в колонну по двое через середину, взявшись за руки. Расчет по порядку.

*Общеразвивающие упражнения без предметов:* основные положения и движения рук, ног, туловища, головы, выполняемые на месте и в движении. Сочетание движений ног, туловища с одноименными и разноименными движениями рук. Дыхательные упражнения и упражнения для формирования правильной осанки.

*Общеразвивающие упражнения с предметами:* простые комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений с гимнастическими палками, флажками, малыми обручами, большими и малыми мячами, комплексы упражнений со скакалками.

*Элементы акробатических упражнений:* кувырок вперед по наклонному мату, стойка на лопатках, согнув ноги.

*Лазание*: лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20°) одноименным и разноименным способами. Передвижение на четвереньках по полу по кругу на скорость и с выполнением заданий (с толканием мяча). Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом.

*Висы:* в висе на гимнастической стенке сгибание и разгибание ног. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки.

*Равновесие:* ходьба по гимнастической скамейке с предметами (по выбору), на носках с различным движением рук, боком приставными шагами, по наклонной скамейке. Ходьба по полу по начертанной линии.

Легкая атлетика.

**Теоретические сведения**: понятие о начале ходьбы и бега; ознакомление учащихся с правилами дыхания во время ходьбы и бега.

Практический материал:

* *ходьба:* ходьба с высоким подниманием бедра, в полуприседе, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Ходьба с перешагиванием через предмет (2-3 предмета), по разметке

* *бег:* бег на месте с высоким подниманием бедра, на носках (медленно), с преодолением простейших препятствий, бег на скорость до 30 м.

Медленный бег до 2 мин., чередование бега и ходьбы.

* *прыжки:* прыжки на одной ноге на месте, с продвижением вперед, в стороны. Прыжки с высоты с мягким приземлением. Прыжки в длину и высоту с шага (с небольшого разбега, 3-4 м, в высоту с прямого разбега).
* *метание*: метание малого мяча по горизонтальной и вертикальной цели с расстояния 2-6 м с места и на дальность. Броски большого мяча двумя руками из-за головы (в парах). Броски набивного мяча сидя двумя руками из-за головы. Метание теннисного мяча с места одной рукой в стену и на дальность.

Лыжная подготовка.

**Теоретические сведения:** одежда и обувь лыжника. Предупреждение травм и обморожений. Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Лыжный инвентарь; выбор лыж и палок. Правильное техническое выполнение скользящего шага, поворотов на месте

«переступанием» вокруг пяток лыж.

Практический материал:

- переноска лыж, ступающий шаг без палок и с палками, скользящий шаг, повороты на месте «переступанием» вокруг пяток лыж, передвижение на лыжах до 800 м (за урок).

Коррекционные упражнения (для развития пространственно-временной дифференцировки и точности движений).

Построение в шеренгу с изменением места построения по заданному ориентиру (черта, квадрат, круг). Движение в колонне с изменением направлений по установленным на полу ориентирам. Повороты к ориентирам без контроля зрением в момент поворота. Шаг вперед, шаг назад,

вправо в обозначенное место с открытыми и закрытыми глазами. Лазанье по определенным ориентирам, изменение направления лазания. Подбрасывание мяча вверх до определенного ориентира. Выполнение исходных положений рук по словесной инструкции учителя. Выполнение различных упражнений без контроля и с контролем зрения

Игры

**Теоретические сведения.** Элементарные сведения о правилах игр и поведении во время игр. Правила игр. Элементарные игровые технико- тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником). Элементарные сведения по овладению игровыми умениями (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу).

Практический материал:

* *подвижные игры:* «Отгадай по голосу», «Карусели», «Что изменилось?», «Волшебный мешок»;
* *коррекционные игры:* «Запомни порядок», «Летает - не летает», «Что изменилось», «Волшебный мешок»;
* *игры с элементами общеразвивающих упражнений:* «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг», «Часовые и разведчики»;
* *игры с бегом и прыжками:* «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее?», «У медведя во бору», «Пустое место»;
* *игры с метанием и ловлей:* «Охотники и утки», «Кто дальше бросит?»;

- *игры зимой*: «Лучшие стрелки».

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **2** КЛАСС

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | | **Тема урока** | | **Тип урока** | | **Элементы содержания** | | **Предметные результаты** | | | | **Формируемые БУД (в соответствии с ФГОС)** | | | | **Кол-во часов** | | | | **Дата проведения** | | | | | | |
| **план.** | | | | **факт.** | | |
| 1.  **Г** | | Инструктаж по ТБ. Значение утренней зарядки. Правила безопасности при занятиях физическими упражнениями.  Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде. | | Вводный  Изучение нового материала | | Инструктаж по ТБ. Построение в одну шеренгу, равнение по разметке. Ходьба в чередовании с бегом.  ОРиКУ. Игры «Карусель», «Что изменилось в строю».  Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки. ОРиКУ. Продвижение прыжками вперед. Игры «Отгадай по голосу»,  «Карусель». | | ***Знать:*** правила ТБ на уроках физкультуры.  ***Уметь:*** кратко характеризовать значение утренней зарядки; организованно строиться в шеренгу по команде.  ***Уметь:*** организованно строиться в шеренгу по команде, перестраиваться в колонну по два,.  ***Знать:*** основные движения при ходьбе и беге; правила игры  «Отгадай по голосу». | | | | **Л:** Осознает себя учеником, заинтересованным посещением занятий по физической культуре. **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе. **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя  **П:** Получает информацию.  **Л:** Осознает себя учеником, заинтересованным посещением занятий по физической культуре. **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе. **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.  **П:** Работает с полученной информацией. | | | | 1 | | | | 11.09.23 | | | |  | | |
| 2.  **Г** | |
| 3.  **Г**  4. **Л А** | | Строевые команды. Расчет.  Бег с ускорением на короткие дистанции. | | Комбиниров анный  Изучение нового материала | | Построение в шеренгу и равнение по носкам по команде. Расчет по порядку. Выполнение строевых команд. Ходьба в чередовании с бегом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. Размыкание на вытянутые руки. ОРиКУ. Продвижение прыжками вперед.  Игры «Отгадай по голосу», «Съедобное – несъедобное». | | ***Уметь:*** организованно строиться в шеренгу по команде, рассчитываться по порядку; перестраиваться в колонну по два. Знать: основные | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.  **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.  П: Работает с полученной информацией. | | | | 1 | | | | 13.09.23 | | | |  | | |
| Построение. Выполнение строевых команд. Ритмичная ходьба с  хлопками на каждый шаг. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1 мин. Перестроение из колонны  по одному в круг, двигаясь за учителем. ОРиКУ. Инструктаж по ТБ при выполнении беговых упражнений. Бег с ускорением. Игры  «Кошки и мышки», «Догони». | | | ***Соблюдать:*** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге; бегать с максимальной скоростью на дистанции до 30 м. | | | | **Л:** Проявляет готовность к безопасному поведению на уроке.  **К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию. Проявляет универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений.  **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.  **П:** Работает с полученной информацией, выполняет задания, знает правила подвижных игр. | | | | 1 | | | | 18.09.23 | | | |  | |
| 5. **Л А** | | Бег на короткие дистанции. | | Комбиниров анный | | Построение. Выполнение строевых команд. Ритмичная ходьба с  хлопками на каждый шаг. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 1,5 мин. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРиКУ. Бег с ускорением на короткие дистанции 30 -40 м. Игры «Догони»,  «Гуси-лебеди». | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание при беге; пробегать с ускорением дистанцию 30-40м. | | | | **Л:** Соблюдает правила по ТБ при выполнении беговых упражнений.  **К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию. Проявляет универсальные  умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, вступает в контакт и работает в коллективе.  **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.  **П:** Работает с полученной информацией, выполняет задания. | | | | 1 | | | | 20.09.23 | | | |  | |
| 6. **Л А** | | Бег на дистанцию 30 м. | | Закрепление | | Построение. Выполнение строевых команд. Ритмичная ходьба с  хлопками на каждый шаг. Медленный бег с сохранением правильной осанки до 2 мин. ОРиКУ. Бег с ускорением  на короткие дистанции 30-40 м. Бег с учетом результата на дистанцию 30 м. Игры «Гуси-лебеди», «Самый быстрый». | | | ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание при беге; бегать с максимальной скоростью *30 м.* | | | | **Л:** Проявляет самостоятельность к выполнению заданий.  **К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию, проявляет универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании и выполнении беговых упражнений, вступает в контакт и работает в коллективе.  **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.  **П:** Работает с полученной информацией, применяет | | | | 1 | | | | 25.09.23 | | | |  | |
| 7. **Л А** | | Прыжки в длину с места: фазы прыжка. | | Изучение нового материала | | Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра.  ОРиКУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Инструктаж по ТБ при выполнении прыжков. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в длину с места: фазы прыжка. Игры «Самый быстрый», «Прыгающие воробушки». | | | | ***Соблюдать:*** правила ТБ при выполнении прыжков.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в прыжках.  ***Знать:*** ТБ при выполнении прыжков в длину с места. | | | | **Л:** Соблюдает правила по ТБ при выполнении прыжков.  **К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию, вступает в контакт и работает в коллективе.  **Р:** Принимает цели и произвольно включается в деятельность, работает в общем темпе.  **П:** Работает с полученной информацией, с помощью учителя описывает фазы выполнения прыжка в длину с места. | | | | 1 | | | | 27.09.23 | | | |  |
| 8. **Л А** | | Прыжки в длину с шага. | | Комбиниров анный | | Ходьба с остановками по сигналу, бег с высоким подниманием бедра.  ОРиКУ. Прыжки на одной ноге, на двух на месте, с продвижением вперед. Прыжки на заданный ориентир. Прыжки в длину с места, с шага. Игры «Прыгающие воробушки», «Удочка». | | | | ***Уметь:*** прыгать и правильно приземляться на обе ноги.  ***Знать:*** основные движения рук и ног при выполнении прыжков в длину. | | | | **Л:** Проявляет самостоятельность в выполнении заданий, осваивает технику прыжка в длину.  **К:** Слушает и понимает инструкцию; сохраняет доброжелательное отношение друг к другу; работает в коллективе.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения.  **П:** Работает с полученной информацией, рассказывает правила подвижных игр «Удочка», «Прыгающие воробушки». | | | | 1 | | | | 02.10.23 | | | |  |
| 9. **Л А** | | Прыжки в высоту с места, с шага. | | Комбиниров анный | | Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРиКУ. Прыжки в ориентир. Прыжки с продвижением вперед. Прыжки в длину, в высоту с места, с шага. Игры  «Удочка», «Кто дальше прыгнет»,  «Догони». | | | | ***Уметь:*** прыгать и правильно приземляться на обе ноги.  ***Знать:*** основные движения рук и ног при выполнении прыжков в высоту. | | | | **Л:** Проявляет самостоятельность в выполнении заданий.  **К:** Слушает и понимает инструкцию; сохраняет доброжелательное отношение друг к другу; работает в коллективе.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения.  **П:** Знает, как нужно выполнять прыжки на заданный ориентир, прыжки с места в длину, в высоту. | | | | 1 | | | | 04.10.23 | | | |  |
| 10. **Л А** | | Прыжки в длину с места. | | Закрепление | | Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРиКУ. Прыжки в ориентир. Прыжки в длину, в высоту с места с учетом результата, прыжки в длину с шага. Игры «Кто дальше прыгнет»,  «Догони», «Запомни порядок». | | | | ***Знать:*** фазы выполнения прыжка в длину.  ***Уметь:*** правильно выполнять основ- ные движения в прыжках; прыгать в высоту, в длину с места, с шага. | | | | **Л:** Проявляет самостоятельность в выполнении заданий.  **К:** Слушает и понимает инструкцию учителя; вступает в контакт и работает в коллективе.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения.  **П:** Имеет представление о технике прыжка с места в длину, в высоту. | | | | 1 | | | | 09.10.23 | | | |  |
| 11. **Л А** | | Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6 м. | | Изучение нового материала | | Ходьба с изменением направления, в чередовании с бегом. ОРиКУ. ТБ при выполнении метания. Метание малого мяча по вертикальной цели с расстояния 2-6 м. Игры «Запомни порядок», «Самый меткий». | | | | ***Знать:*** ТБ при выполнении метаний.  ***Уметь:*** выполнять метание, попадать в вертикальную цель с расстояния 2-6 м. | | | | **Л:** Соблюдает правила по ТБ при выполнении метания малого мяча, положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Работает со спортивным инвентарем, соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.  **П:** Работает с полученной информацией, понимает технику метания малого мяча в цель, проявляет качества силы, быстроты и координации при метании малого мяча. | | | | 1 | | | | 11.10.23 | | | |  |
| 12. **Л А** | | Метание малого мяча по  горизонтальной цели с расстояния 2-6 м. | | Комбиниров анный | | ***Уметь:*** попадать в горизонтальную цель с расстояния 2- 6 м. | | | | 1 | | | | 16.10.23 | | | |  |
| 13. **Л А** | | Метание малого мяча на дальность. | | Комбиниров анный | | Ходьба с высоким подниманием бедра. Бег с остановками по сигналу. ОРиКУ. Метание малого мяча по цели с расстояния 2-6 м. Метание малого мяча на дальность с места.  Игры «Самый меткий», «Кто дальше бросит». | | | | ***Знать:*** основные фазы метания.  ***Уметь:*** метать мяч на максимально дальнее расстояние. | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействию, проявляет качества силы, быстроты и координации при метании.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Работает со спортивным инвентарем, соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.  **П:** Работает с полученной информацией, понимает технику метания малого мяча на дальность. | | | | 1 | | | | 18.09.23 | | | |  |
| 14. **Л А** | | Метание малого мяча на дальность. | | Закрепление | | 1 | | | | 23.10.23 | | | |  |
| 15.  **Г** | | Команды «На месте шагом марш!»,  «Шагом марш!»,  «Класс, стой!». | | Комбиниров анный | | Построение в шеренгу. Расчет. Ходьба по кругу на носках, на пятках. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!»,  «Класс, стой!». Размыкание на вытянутые руки в шеренге, в колонне. Перестроение из одной колонны в колонну по два. ОРиКУ. Игры  «Съедобное - несъедобное», «Самый внимательный». | | | | ***Знать:*** понятия  «колонна»,  «шеренга». ***Уметь:*** правильно выполнять  команды: «На месте шагом марш!»,  «Шагом марш!»,  «Класс, стой!». | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.  **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.  **П:** Работает с полученной информацией, понимает команды учителя, правила игр. | | | | 1 | | | | 25.10.23 | | | |  |
| 16.  **Г** | | Команды  «Равняйсь!»,  «Смирно!»,  «Вольно!». | | Комбиниров анный | | Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!». Расчет. Ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Класс, стой!». ОРиКУ. Игры «Самый внимательный»,  «Повторяй за мной». | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять команды:  «Равняйсь!»,  «Смирно!»,  «Вольно!». | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.  **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.  **П:** Работает с полученной информацией, знает правила игр, понимает команды учителя. | | | | 1 | | | | 08.11.23 | | | |  |
| 17.  **Г** | | Перестроение из колонны по одному в круг. | | Комбиниров анный | | Построение в шеренгу. Выполнение команд: «Равняйсь!», «Смирно!»,  «Вольно!». Ходьба на носках, на пятках, бег в чередовании с ходьбой. Выполнение команд: «На месте шагом марш!», «Шагом марш!»,  «Класс, стой!». Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. ОРиКУ. Построение в обозначенном месте (в кругах, в квадратах). Игры «Повторяй за мной», «Запомни порядок». | | | | ***Уметь:*** правильно выполнять строевые команды, строиться в обозначенном месте. | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, готов к взаимодействию.  **К**: Вступает в контакт и работает в коллективе, слушает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Принимает и сохраняет учебную задачу соответствующую этапу обучения под руководством учителя.  **П:** Работает с полученной информацией, знает команды учителя. | | | | 1 | | | | 13.11.23 | | |  |
| 18.  **Г** | | Строевые команды | | Закрепление | | Построение в шеренгу по команде. Выполнение строевых команд.  Ходьба на носках, на пятках. Бег в чередовании с ходьбой. Перестроение из колонны по одному в круг, двигаясь за учителем. ОРиКУ. Построение в обозначенном месте.  Игры «Запомни порядок», «Кошки и мышки». | | | | ***Знать:*** строевые команды.  ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; строиться по ориентиру. | | | | **Л:** Проявляет самостоятельность к выполнению учебных заданий.  **К**: Слушает и понимает инструкцию к учебному зданию.  **Р:** Проявляет активность в деятельности, контролирует свои действия.  **П:** Работает с полученной информацией, знает команды учителя, выполняет задания. | | | | 1 | | | | 15.11.23 | | |  |
| 19.  **И** | | Упражнения со скакалками. Игра  «Веревочный круг». | | Изучение нового материала | | Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. ОРиКУ со скакалками. Прыжки через скакалку. Игры «Веревочный круг»,  «Летает – не летае, «У медведя во бору». | | | | ***Знать:*** правила игр. ***Уметь:*** выполнять комплекс упражнений со скакалками. | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.  **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами..  **П:** Добывает новые знания: находит ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке, знает правила игр, имеет представление о выполнении прыжков через скакалку. | | | | 1 | | | | 20.11.23 | | |  |
| 20.  **И** | | ОРиКУ со скакалками. Игра  «У медведя во бору». | | Комбиниров анный | | 1 | | | | 22.11.23 | | |  |
| 21.  **И** | | ОРиКУс гимнастическими палками. Игра  «Повторяй за мной». | | Комбиниров анный | | Ходьба с сохранением правильной осанки, с различными положениями рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову. Бег в чередовании с ходьбой, с остановками по сигналу. | | | | ***Знать:*** правила игры «Повторяй за мной».  ***Уметь:*** выполнять комплекс | | | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе. | | | | 1 | | | | 27.11.23 | | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | | ОРиКУ гимнастическими палками. Игры «У медведя во бору»,  «Повторяй за мной». | | упражнений с гимнастическими палками. | | **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.  **П:** Работает с полученной информацией, воспроизводит стихотворное сопровождение к игре «У медведя во бору», знает правила игры  «Повторяй за мной». |  | 29.11.23 | | |  | |
| 22.  **Г** | Повороты  «направо»,  «налево» по ориентирам. | Комбиниров анный | | Ходьба, бег по кругу. ОРиКУ без предмета. Повороты переступанием по ориентирам. Прыжки в ориентир. Игры «Повторяй за мной», «Гуси- лебеди». | | ***Знать:*** понятие  «ориентир». ***Уметь:*** выполнять повороты по ориентирам,  определять «право»,  «лево». | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.  **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами. Оценивает совместно с учителем результат своих действий.  **П:** Понимает строевые команды, выполняет повороты «направо», «налево» по ориентирам. | 1 | 04.12.23 | | |  | |
| 23.  **Г** | Команды  «Направо!»,  «Налево!». | Совершенст вование ЗУН | | Ходьба, бег по кругу. ОРиКУ с гимнастическими палками. Повороты переступанием по ориентирам направо, налево по команде. Прыжки в ориентир. Игры «Гуси-лебеди»,  «Охотники и утки». | | ***Знать:*** понятие  «ориентир». ***Уметь:*** выполнять повороты по ориентирам;  определять «право»,  «лево». | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Контактирует с учителем и другими учениками, работает в коллективе.  **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами. Оценивает совместно с учителем результат своих действий.  **П:** Использует информацию, полученную на уроке для правильного выполнения заданий, понимает, где «право», «лево». | 1 | 06.12.23 | | |  | |
| 24.  **Г** | Строевые команды. | Закрепление | | Ходьба, бег по кругу. ОРиКУ. Строевые команды. Повороты переступанием по ориентирам направо, налево по команде. Прыжки в ориентир. Игра «Охотники и утки». Подвижные игры с элементами эстафеты. | | ***Уметь:*** выполнять строевые команды. | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.  **П:** Работает с полученной информацией, может рассказать о правилах подвижных игр, выполняет строевые команды. | 1 | 11.12.23 | | |  | |
| 25.  **И** | Подвижные игры с элементами эстафеты. | Комбиниров анный | | Ходьба, бег по кругу. ОРиКУ. Строевые команды. Повороты переступанием по ориентирам направо, налево по команде. Прыжки в ориентир. Игра «Охотники и утки». Подвижные игры с элементами эстафеты. | | ***Знать:*** основные правила игр с элементами эстафеты. | | **Л:** Активно взаимодействует с окружающими; принимает адекватные решения в условиях игровой деятельности.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.  **П:** Работает с полученной информацией, может рассказать о правилах подвижных игр с элементами эстафеты. | 1 | 13.12.23 | | |  | |
| 26.  **Г** | Ритмичная ходьба, ходьба «змейкой». | Комбиниров анный | | Ритмичная ходьба с хлопком над головой на каждый 3-й шаг, ходьба  «змейкой», бег в колонне по прямой и змейкой. ОРиКУ со скакалками.  Прыжки через скакалку. Игра  «Удочка». | | ***Уметь:*** правильно выполнять основные движения в ритмичной ходьбе; правильно передвигаться по прямой, змейкой. | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.  **Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, действует по заданному учителем плану.  **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; самостоятельно передвигается «змейкой», выполняет движения в ритмичной ходьбе. | 1 | 18.12.23 | | |  | |
| 27.  **Г** | Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. | Комбиниров анный | | Ритмичная ходьба с хлопком над головой на каждый 3-й шаг, ходьба  «змейкой», бег в колонне по прямой и змейкой. ОРиКУ без предмета.  Прыжки через скакалку. Висы. Сгибание и разгибание ног на гимнастической стенке. Игра  «Веревочный круг». | | ***Уметь:*** выполнять вис на гимнастической стенке; сгибать и разгибать ноги в висе на гимнастической стенке. | | **Л:** Положительно относится к окружающей действительности, активно взаимодействует с окружающими.  **К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.  **Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, действует по заданному учителем плану.  **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; выполняет сгибание и разгибание ног в висе на гимнастической стенке. | 1 | 20.12.23 | | |  | |
| 28.  **Г** | Ходьба в чередовании с бегом. Ходьба по ориентирам. | Комбиниров анный | | Ходьба под счет, ходьба по ориентирам. Ходьба в чередовании с бегом. Бег на выносливость до 1 мин. Висы. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки ОРиКУ без предмета. Игры «Слушай сигнал», «К своим флажкам». | | ***Уметь:*** выполнять ходьбу по ориентирам, правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание. | | **Л:** Активно взаимодействует с окружающими; проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.  **Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, оценивает свою деятельность с помощью предложенных критериев. **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; работает с полученной информацией.  **Л:** Активно взаимодействует с окружающими; | 1 | 25.12.23 | | |  | |
| 29.  **Г** | Передвижение с  сохранением равновесия. | Комбиниров  анный | | Ходьба под счет, по ориентирам, с  сохранением равновесия по гимнастической скамейке. Ходьба в чередовании с бегом. Бег на выносливость до 1,5 мин. Висы. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки. ОРиКУ с мешочками. Игры «Слушай  сигнал», «Веревочный круг». | |
| передвигаться с сохранением равновесия; правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание. | | проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.  **Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, оценивает свою деятельность с помощью предложенных критериев. **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; работает с полученной информацией. |  | 27.12.23 | | |  | |
| 30.  **Г** | Бег на выносливость. | Комбиниров анный | | Ходьба под счет, по ориентирам, с сохранением равновесия по гимнастической скамейке. Ходьба в чередовании с бегом. Бег на выносливость до 2 мин. Висы. Упор на гимнастической стенке в положении стоя, меняя рейки ОРиКУ с мешочками. Игры «Веревочный круг», «Светофор». | | ***Уметь:*** бегать в среднем темпе до 2 мин, правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге; сохранять правильное дыхание. | | **Л:** Активно взаимодействует с окружающими; проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **К:** Отвечает на вопросы учителя и задает вопросы в ситуациях недостающей информации.  **Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность, оценивает свою деятельность с помощью предложенных критериев. **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; работает с полученной информацией. | 1 |  | | |  | |
| 31.  **И.** | Подвижные игры с элементами эстафеты. | Закрепление | | Ходьба под счет, по ориентирам, с сохранением равновесия по гимнастической скамейке. Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ. Подвижные игры с элементами эстафеты (бегом, прыжками) | | ***Знать:*** основные правила игр с элементами эстафеты.  ***Уметь:*** взаимодействовать при выполнении технических действий в подвижных играх. | | **Л:** Активно взаимодействует с окружающими; проявляет качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **К:** Проявляет умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **Р:** Принимает выделенные учителем дополнения и вносит коррективы в деятельность.  **П:** Решает учебную задачу с помощью учителя; работает с полученной информацией. | 1 |  | | |  | |
| 32.  **Г** | Акробатические упражнения. | Изучение нового материала | | Ходьба с высоким подниманием бедра, бег на носочках, с захлестыванием голени. ОРиКУ с упражнениями на матах. ТБ при выполнении акробатических | | ***Уметь:*** выполнять акробатические элементы:  «Ласточка», прыжок  «Козлик», | | **Л:** Соблюдает правила ТБ при выполнении акробатических упражнений.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Учится распределять обязанности, | 1 |  | | |  | |
| 33.  **Г** | Акробатические упражнения. | Комбиниров анный | упражнений. Основная акробатическая стойка – «Солдатик»,  «Ласточка», прыжок «Козлик». Группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны. Игра «Кого назвали – тот и ловит» | | акробатические упражнения | | договариваться, слушать других участников малой группы.  **П:** Работает с полученной информацией, осваивает технику акробатических упражнений. | | 1 | |  |  | |
| 34.  **Г** | Группировка, упор присев. Перекаты назад-вперед. | Комбиниров анный | Ходьба с высоким подниманием бедра, бег на носочках, с захлестыванием голени. ОРиКУ с гимнастическими палками с упражнениями на матах. Основная акробатическая стойка – «Солдатик»,  «Ласточка», прыжок «Козлик». Группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны. Перекаты из упора присев назад- вперед. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 см. | | ***Уметь:*** выполнять основную акробатическую стойку; группировку в положении лежа на спине; перекаты в стороны, назад- вперед, акробатические элементы  «Ласточка», прыжок  «Козлик». | | **Л:** Проявляет качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Учится распределять обязанности, договариваться, слушать других участников малой группы.  **П:** Работает с полученной информацией, осваивает технику акробатических упражнений. | | 1 | |  |  | |
| 35.  **Г** | Группировка, упор присев. Перекаты назад-вперед. | Комбиниров анный | 1 | |  |  | |
| 36.  **Г** | Простейшие акробатические соединения. | Закрепление | Ходьба с высоким подниманием бедра, бег на носочках, с захлестыванием голени. ОРиКУ без предмета с упражнениями на матах. Акробатические элементы.  Группировка лежа на спине, перекаты в положении лежа в разные стороны, из упора присев назад-вперед.  Простейшие акробатические соединения. Передвижение на четвереньках по коридору 20-25 см. Игра «По местам». | | ***Уметь:*** выполнять простейшие акробатические элементы, простейшие акробатические соединения. | | **Л:** Проявляет качества силы, координации и выносливости при выполнении акробатических упражнений.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Учится распределять обязанности, договариваться, слушать других участников малой группы.  **П:** Работает с полученной информацией, осваивает технику акробатических упражнений. | | 1 | |  |  | |
| 37.  **И** | Подвижные игры с элементами эстафеты. | Закрепление | Ходьба в чередовании с бегом. ОРиКУ. Строевые упражнения. Игра  «Займи домик». Подвижные игры с элементами эстафеты. | | ***Знать:*** основные правила игр с элементами эстафеты.  ***Уметь:*** взаимодействовать в парах и группах при выполнении действий в подвижных играх. | | **Л:** Проявляет умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Учится распределять обязанности, договариваться, слушать других участников малой группы.  **П:** Работает с полученной информацией, проявляет быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | 1 | |  |  | |
| 38.  **Г** | Лазание по гимнастической стенке разноименным способом. | Изучение нового материала | Ходьба с изменением направления. Медленный бег. ОРиКУ с обручами. Лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек одноименным и разноименным способами, с доставанием и сбрасыванием мяча.  Передвижение по гимнастической скамейке стоя, на четвереньках. Игры  «Часовые и разведчики», «Слушай сигнал». | | ***Уметь:*** выполнять лазание по гимнастической стенке, не пропуская реек разными способами,  по гимнастической скамейке. | | **Л:** Активно взаимодействует с окружающими. **К:** Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Понимает выделенные учителем задачи, действует по заданному плану.  **П:** Получает информацию, осваивает технику гимнастических упражнений на гимнастической стенке и скамейке. | | 1 | |  |  | |
| 39.  **Г** | Лазание по гимнастической скамейке. | Комбиниров анный | 1 | |  |  | |
| 40.  **Г** | Подлезание под препятствие. | Комбиниров анный | Ходьба на носках, пятках, внешнем своде стопы. Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРиКУ с флажками. Передвижение по гимнастической скамейке, лазание по гимнастической стенке. Перелезание через препятствие. Подлезание под препятствие. Игра «Летает – не летает», «Съедобное – несъедобное». | | ***Уметь:*** выполнять подлезание под препятствие. | | **Л:** Активно взаимодействует с окружающими. **К:** Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Понимает выделенные учителем задачи, действует по заданному плану.  **П:** Получает информацию, осваивает технику перелазания и подлазания под препятствие. | | 1 | |  |  | |
| 41.  **Г** | Перелазание через препятствие. | Комбиниров анный | ***Уметь:*** выполнять перелазание через препятствие. | | 1 | |  |  | |
| 42.  **И** | Подвижные игры с элементами эстафеты, лазания, перелазания. | Закрепление | Ходьба на носках, пятках, внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба, бег с остановками по сигналу. ОРиКУ со скакалками. Подвижные игры с элементами лазания, перелазания и с элементами эстафеты. | | ***Уметь:*** выполнять упражнения с элементами лазания, перелазания.  ***Знать:*** основные правила игр с элементами эстафеты. | | **Л:** Проявляет умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  **К:** Доброжелательно относится к одноклассникам, работает в коллективе.  **Р:** Учится распределять обязанности, договариваться, слушать других участников малой группы.  **П:** Работает с полученной информацией, проявляет быстроту и ловкость во время подвижных игр. | | 1 | |  |  | |
| 43.  **И** | Упражнения с мячами. | Изучение нового материала | Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением направления. Инструктаж по ТБ при выполнении упражнений с мячами. ОРиКУ с мячами. Ведение мяча на месте. Бросок и ловля мяча. Игры  «Совушка», «Кого назвали – тот и ловит». | | ***Знать:*** правила ТБ при выполнении упражнений с мячами.  ***Уметь:*** выполнять комплекс общеразвивающих упражнений с мячами. | | **Л:** Соблюдает дисциплину и  правила ТБ в условиях учебной и игровой деятельности.  **К:** Слушает и понимает инструкцию к учебному заданию.  **Р:** Соотносит свои действия и их результаты с заданными образцами.  **П:** Получает информацию, применяет полученную информацию на практике; проявляет быстроту и ловкость во время упражнений с мячами. | | 1 | |  |  | |
| 44.  **И** | Передача мяча в шеренге, в колонне. | Комбиниров анный | Ходьба по прямой, «змейкой», бег приставными шагами с изменением | | ***Уметь:*** выполнять передачу мяча в | | **Л:** Осваивает технику ведения мяча на месте и в движении. | | 1 | |  |  | |