

Рассмотрено на заседании ШМО
педагогического совета
Протокол № 1 от 30 августа 2021 г.
Руководитель ШМО
_____ Найденова Е.А.

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 31 августа 2021

«Утверждаю» Директор ГКОУ УР
«Школа-интернат №15» для детей
с ограниченными возможностями здоровья
_____ Сираев Н.Р.
Приказ №151 от 31 августа 2021г.

Адаптированная рабочая программа
по «Физической культуре» для 6 класса
для детей с ограниченными возможностями здоровья
(вариант 2.2)

Составитель : СабитоваН.С.

Аннотация к рабочей программе по физической культуре 6-10 кл.

1. Рабочая программа курса «Физическая культура» для 6-10 классов составлена на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 5-9 классов. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич, «Просвещение» 2016 г.

2. Цель изучения учебного предмета программы:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно - оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельностью;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой и спортом, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- обучение основам базовых видов двигательных действий; овладение основами теоретических знаний, включающих формирование и совершенствование жизненно важных умений и навыков
- творческой самостоятельности посредством освоения двигательной деятельности.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

3. Структура учебного предмета:

физкультурно-оздоровительная деятельность, способы физкультурно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование с оздоровительной направленностью, спортивно-оздоровительная деятельность, знания о спортивно- оздоровительной деятельности, способы спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование .

4. Требования к результатам освоения учебного предмета. Планируемые результаты обучения на уровне основного общего образования в полном объёме представлены в рабочей программе (предметные, личностные, метапредметные), структурированы по годам обучения и разделам программы по двум уровням: ученик научится, ученик получит возможность научиться.

5. Общая трудоёмкость учебного предмета. Обязательное изучение физической культуры осуществляется в объёме: в 6а классе – 68ч; в 7а классе — 68 ч, в 8а классе — 68 ч, в 9 классе — 68 ч, в 10а,10б - классе — 102 ч. Третий час учебного предмета «Физическая культура» используется на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

6. Формы контроля. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, соответствующих обязательному минимуму содержания образования.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5-10 классов

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» в 5-10 классах разработана на основе:

1. Стандарта основного общего образования по физической культуре (базовый уровень) приказа Министерства образования РФ от 05.03. 2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями и дополнениями). (Приказ Минобрнауки РФ от 03.06.2008 N164 Приказ Минобрнауки РФ от 23.06.2015 N 609).
2. Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12. 2012 года № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
3. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.
4. Приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).
5. Указа Президента Российской Федерации от 24.03.2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» «ГТО».
6. Постановления Правительства РФ от 11.06.2014 г. № 540 (в ред. Постановления Правительства РФ от 30.12.2015 г. № 1508) Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).
7. «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов». Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич М.: Просвещение, 2016г.

Для прохождения учебного материала были использованы следующие учебники включенные в действующий Федеральный перечень учебников и рекомендованы к использованию в 2019-2020 учебном году: Физическая культура 5-6-7 классы под редакцией М.Я. Виленского.- 5-е изд. - М.: Просвещение, 2016г. Физическая культура . 8-9 классы: В.И. Лях. - 4-е изд. - М.: Просвещение, 2016.

При составлении рабочей программы произведена корректировка примерной и авторской программы в плане изменения числа тем, последовательности их изложения и перераспределения часов. Данные изменения вызваны климатическими условиями края и возможностями материально-технической базы учебного учреждения.

При планировании учебного материала настоящей программы тема «Гимнастика» дополнена силовой гимнастикой , «Спортивные игры» дополнены на углублённое освоение содержания тем «Лыжные гонки» и раздел легкой атлетики «Кроссовой подготовкой».

Для обеспечения большей прикладности, разностороннего воздействия на кондиционные и координационные способности рекомендуется проводить занятия на местности, в условиях преодоления естественных и искусственных препятствий.

Занятия на открытом воздухе обеспечивают выраженный оздоровительный эффект, способствуют закаливанию организма, укреплению здоровья.

Поэтому большая часть программного материала спланирована на открытом воздухе (легкая атлетика, кроссовая подготовка, спортивные игры, лыжные гонки). В связи с тем, что погодные условия периодически меняются и не всегда соответствуют нормальному режиму, прохождение отдельных разделов программы в ходе учебного процесса может меняться местами изучения. При этом обязательный минимум федерального компонента государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры изучается в полном объеме.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного среднего общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;

Программный материал отражает все современные запросы общества: приобщение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, воспитание национально – культурных ценностей и традиций.

Характеристика учащихся с нарушением слуха.

Для глухих и слабослышащих школьников характерны следующие нарушения в двигательной сфере, которые необходимо учитывать при организации работы: недостаточно точная координация; относительная замедленность овладения двигательным навыком; трудность сохранения статического и динамического равновесия; относительно низкий уровень развития ориентировки в пространстве.

В условиях учебного заведения, методика физического воспитания глухих и слабослышащих учащихся, основана на применении строго дозированных, локальных силовых упражнениях включенных в основные разделы программы.

Для успешного использования методики применяются следующие педагогические методы:

- практические (предписания алгоритмического типа),
- наглядный (показ и метод графической записи упражнений)
- словесный (объяснение, метод коррекции ошибок).

Учебное содержание каждого из разделов программы излагаются в логике от общего к частному и от частного к конкретному.

Программа не задает жесткого объема знаний, не разделяет эти знания по годам обучения и не связывает их с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. Это позволяет реализовать вариативный принцип развития современной школы, предоставляет широкие возможности на практике реализовать свои взгляды и идеи, выстраивать собственную логику и структуру обучения, внедрить новые формы и методы в образовательный процесс.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки; приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1. Естественные основы.

5–9 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

10 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

1.2. Социально-психологические основы.

5–9 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу.

10 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

1.3. Культурно-исторические основы.

5–9 классы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

10 классы. Физическая культура и ее значение в формирование здорового образа жизни современного человека.

1.4. Приемы закаливания.

5–9 классы. Воздушные ванны (*теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные*). Солнечные ванны (*правила, дозировка*). Водные процедуры (*обтирание, душ*), купание в открытых водоемах.

10 класс. Пользование баней.

1.5. Подвижные игры.

Волейбол

5-10 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-10 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

1.6. Гимнастика с элементами акробатики и силовой гимнастики

5-8 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

9-10 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

1.7. Легкоатлетические упражнения. Кроссовая подготовка

5-10 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

1.8. Лыжная подготовка.

5-10 классы. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе.

Задачи физического воспитания учащихся 6–10 классов направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия; на содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

3. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

4. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

5. Уровень физической подготовленности учащихся

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности
---	--	--	---

подготовленности за определенный период времени			
---	--	--	--

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определенную трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления высокой оценки.)

Общая оценка успеваемости складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, легкой атлетике - путем сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные четверти с учетом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Физическая культура ФГОС УО, 6 класс

	Раздел программы	Часы	6 Класс			
	Базовая часть		Четверти			
			I	II	III	IV
			Номера уроков			

1	Знания о физической культуре		+	+	+		+	+	+	+
2	Способы физ. деятельности (самостоятельная деятельность)		+	+	+		+	+	+	+
3	Физическое совершенствование		+	+	+		+	+	+	+
	3.1 Физкультурно-оздоровительная деятельность		+	+	+		+	+	+	+
	3.2 Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью:		+	+	+		+	+	+	+
	• Гимнастика с элементами акробатики	16			19-34					
	• Легкая атлетика	15	1-12							66-68
	• Лыжная подготовка	19					35-53			
	Спортивные игры:									
	• Волейбол	5						54-58		
	• Футбол	6		13-18						
	• Баскетбол	7							59-65	
	• Подвижные игры • Национальный компонент		+	+	+		+		+	+
		13;14					52;53;54;55;			
	Итого:	68								

Требования к уровню подготовки учащихся.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

Историческое развитие физической культуры в России.

Педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательных действий и воспитания физических качеств.

Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращение и энергообеспечение при мышечных нагрузках.

Возрастные особенности развития физических качеств.

Психо-функциональные особенности собственного организма.

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Правила личной гигиены, профилактики травматизма.

Уметь:

Технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации.

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма

Пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Перераспределение часов.

Класс общеобразовательной школы	Класс МКОУ «школа-	Количество	Изучаемые	Электронные образовательные ресурсы
---------------------------------	--------------------	------------	-----------	-------------------------------------

	интернат.№15	часов	разделы программы	
6 Учебник: Физическая культура. 5-7 классы: для общеобразовательных организаций С.В. Гурьев под общей редакцией М.Я. Виленского,- 3-е изд.- М. : ООО Русское слово - учебник, 2014	6	27 16 27 16 16	Легкая атлетика: §6, 30, 32 Гимнастика: §21,29, 28 4Лыжная подготовка: §26, 31,27 Спортивные игры: §22 23 24 Легкая атлетика: § 25 33	УМК М.Я. Виленский 5-7 класс. http://www.siovary.yande.ru/dict/olympic , http://lib.sportedu.ru/ , http://www.infosport.ru/

ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		
2	Рабочие программы по физической культуре		
3	Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре и спорту, олимпийскому движению		В составе библиотечного , фонда
4	Методические издания по физической культуре для учителей		Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
5	Федеральный закон «О физической культуре и спорте»		В составе библиотечного фонда
8	Стенка гимнастическая	6	
9	Бревно гимнастическое высокое	1	
10	Козел гимнастический	1	
12	Перекладина гимнастическая	1	
14	Мост гимнастический подкидной	1	
15	Скамейка гимнастическая	4	
16	Комплект навесного оборудования	2	В комплект входят перекладины и наклонные доски
17	Маты гимнастические	8	
18	Мячи набивные	6	
19	Скакалка гимнастическая	6	
20	Обруч гимнастический	4	
23	Рулетка измерительная	1	
24	Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой	2	
25	Мячи баскетбольные	10	
26	Сетка для переноса и хранения мячей	1	

28	Сетка волейбольная	1	
29	Мячи волейбольные	10	
30	Ворота для мини-футбола	Комплект	
31	Мячи футбольные	10	
33	Насос для накачивания мячей	1	
35	Аптечка медицинская	1	
36	Спортивный зал игровой	1	
39	Кабинет учителя	1	
40	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования	1	
41	Сектор для прыжков в длину	1	
44	Хоккейная площадка	1	
48	Полоса препятствий	1	

ЛИТЕРАТУРА:

1. Примерные программы Физическая культура. 5-9 Издательство: М.: Просвещение, 2010 2. Программы Комплексная программа физического воспитания. 1-11 кл. / Лях. Автор: Лях В. И., Зданевич А.А. Издательство: М.: Просвещение, 2011

Учебники:

Физическая культура. 5-7 классы: для общеобразовательных организаций С.В. Гурьев под общей редакцией М.Я. Виленского,- 3-е изд.- М. : ООО Русское слово - учебник, 2014

Физическая культура 5-7 классы Автор: Лях В. И. , Зданевич А.А.Издательство: М.: Просвещение, 2011г. Физическая культура 8-9 классы Автор: Лях В. И. , Зданевич А.А.Издательство: М.: Просвещение, 2012г.

Электронные образовательные ресурсы:

УМК М.Я. Виленский 5-7 класс.

<http://www.siovari.yande.ru/dict/olympic>,

<http://lib.sportedu.ru/>,

<http://www.infosport.ru/>

6 класс

№ Урока п/п	Лёгкая атлетика. Тематическое содержание урока	Личностные УУД	Метапредметные УУД	Предметные УУД
1	Техника безопасности на лёгкой атлетике. Обучение высокому старту высоком старту(от15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
2	Совершенствование высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м). Встречная эстафета. .Зарождение Олимпийских игр древности.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
3	Совершенствование высокого старта (от 15- до30м),бег по дистанции, специальные беговые упражнения. Исторические сведения о развитии древних Олимпийских игр (виды состязаний, правила их проведения, известные участники и победители).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
4	Совершенствование высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 40м),финиширование.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
5	Ознакомление с специальными беговыми упражнениями Бег на	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с	видеть красоту движений, выделять и обосновывать	взаимодействовать со сверстниками по правилам

	результат(60м).специальные беговые упражнения. Цель и задачи современного олимпийского движения.	ними общий язык и общие интересы;	эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	проведения подвижных игр и соревнований.
6	Освоение прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
7	Совершенствование прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
8	Освоение прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов.Национальный компонент (подвижная игра)	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

9	Совершенствование прыжков в высоту с 3-5 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность с 5—6 бросковых шагов. Зачёт	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
10	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ Подвижная игра	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
11	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ Развитие гибкости	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
12	Совершенствование навыков бега в равномерном темпе от до 15 мин. Бег 1200м. ОРУ	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
13	Спортивные игры (Футбол). Ознакомление с историей футбола. Основные правила игры в футбол. Основные приёмы игры в футбол. Подвижные игры для освоения передвижения и остановок. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

14	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
15	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Игра в мини-футбол.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
16	Ведение по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей ногой.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
17	Выполнение ударов по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель. Игра в мини-футбол.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
18	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Игра по упрощённым правилам на площадках разных размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.

19	Гимнастика. Ознакомление с историей гимнастики. Основная гимнастика. Спортивная гимнастика. Художественная гимнастика. Аэробика. Спортивная акробатика. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
20	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание различных положений рук, ног, туловища.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
21	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ без предметов на месте и в движении. Общеразвивающие упражнения в парах.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.
22	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .. ОРУ без предметов на месте и в движении. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с маховыми движениями ног.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.

23	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с подскоками.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.
24	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте .. ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с приседаниями.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации.
25	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ на месте. Сочетание движений руками с ходьбой на месте и в движении с поворотами. Зачёт.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
26	Строевой шаг, размыкание и смыкание на месте . ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись (козёл в ширину, высота 80-110 см).	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
27	Два кувырка вперед слитно; мост из положения стоя с помощью. Прыжок ноги врозь (козёл в ширину , высота 100-110 см)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	выполнять акробатические и гимнастические комбинации на техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения.

28	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и соперничества;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
29	Лазанье по гимнастической лестнице. Подтягивания, упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки
30	Выполнение опорных прыжков, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
31	ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Страховка и помощь во время занятий.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
32	Упражнения с партнёром, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. Обеспечение техники безопасности;	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их	подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений.

	упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений.	условиях;	улучшения;	
33	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
34	ОРУ без предметов и с предметами с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений. Упражнения с гимнастической скамейкой.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью.
35	Лыжная подготовка. Ознакомление с историей лыжного спорта. Основные правила соревнований. Одежда, обувь и лыжный инвентарь. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека.
36	Прохождение дистанции по прямой скользящим шагом. Техника лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Торможение и поворот упором.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
37	Освоение техники лыжных ходов, одновременный бесшажный ход. Подъем «ёлочкой». Торможение и поворот упором.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
38	Торможение и поворот упором. В быстром темпе проходить дистанцию 800м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
39	Выполнять повороты и рисунки на	Проявлять положительные	организовывать	выполнять технические действия

	снегу. Прохождение дистанции от 1 км до 3,5 км. Спуски в основной стойке.	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
40	Выполнять повороты и рисунки на снегу. В быстром темпе проходить дистанцию 800м. Игра: «Гонки с преследованием».	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
41	Пройти дистанцию 100м ступающим шагом, дистанцию 500м – скользящим. Уметь выполнять повороты. Игра: «Гонки с выбыванием».	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
42	Проходить дистанцию попеременным двухшажным ходом 500-800м. Уметь подниматься и спускаться с горы. Стартовый разгон 50м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
43	Совершенствование навыков бега наперегонки 500м. Выполнять повороты и рисунки на снегу.Игра: «Гонки с преследованием».	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
44	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов. Игра: «Остановка рывком»	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
45	Совершенствование попеременного	Проявлять положительные	характеризовать явления	характеризовать физическую

	двухшажного и одновременного бесшажного ходов.. Игра: «Эстафета с передачей палок»	качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	(действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;	нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств.
46	Совершенствование попеременного двухшажного и одновременного бесшажного ходов.. Игра: «Остановка рывком»	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
47	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором . Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
49	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств.
50	Выполнение подъёма «полуёлочкой». Торможение и поворот упором .Передвижение на лыжах 3 км. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.
51	Прохождение дистанции 3,5 км. Значение занятий лыжным спортом	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками	планировать собственную деятельность, распределять	в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения

	для поддержания работоспособности.	на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять.
52	Прохождение дистанции 3,5 км. Виды лыжного спорта. Подвижные игры	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
53	Дистанция 3,5 км. Парный старт. Спуск и подъем с горы. Подвижные игры	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.
54	Спортивные игры (Волейбол). Ознакомление с историей волейбола Основные правила игры в волейбол. Основные приёмы игры в волейбол. Инструктаж по ТБ.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
55	Освоение стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий.
56	Совершенствование ходьбы, бега и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.). Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
57	Освоение техники передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд. Передачи мяча над собой. То же через сетку	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр.
58	Прямой нападающий удар после	Проявлять дисциплинированность,	находить ошибки при	организовывать и проводить со

	подбрасывания мяча партнёром. Комбинации из освоенных элементов: приём, передача, удар; из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;	сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство.
59	Спортивные игры (Баскетбол). Ознакомление с историей баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Инструктаж по ТБ.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
60	Ознакомление со стойками игрока и их освоение. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком.	Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;	представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
61	Освоение поворотов без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.
62	Выполнение ловли и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
63	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
64	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.	Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие	видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в	взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и

	Максимальное расстояние до корзины — 3,60 м. Вырывание и выбивание мяча.	интересы.	движениях и передвижениях человека;	соревнований.
65	Выполнение комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок; из элементов техники перемещений и владения мячом.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.
66	Совершенствование техники высокого старта (от 15- до 30м), бег с ускорением (от 30- до 50м),финиширование. Зрение. Гимнастика для глаз.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;	бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения.
67	Бег на результат (60м).специальные беговые упражнения. Психологические особенности возрастного развития.	Проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;	управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохраняя хладнокровие, сдержанность, рассудительность;	находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы.
68	Совершенствование техники прыжков в длину с 7-9 шагов разбега. Метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены, на заданное расстояние, на дальность, в коридор 5—6 м, в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 8—10 м.	Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;	организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;	оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения.

